

**SETTORE TECNICO FIGC
Centro Tecnico Federale – Coverciano (FI)**

CORSO UEFA PRO 2016-2017



TESI:

**ACTION TYPE: ALLENAMENTO MENTALE
INDIVIDUALE E LA SUA CORRELAZIONE CON GLI
SCHEMI MOTORI**

**Relatrice
ISABELLA CROCE**

**Candidato
MICHELE SANTONI**

INDICE

Introduzione: il perché della mia scelta	Pag. 4
1° CAPITOLO - Il modello "Action Type"	Pag. 6
- La storia di ACTION TYPE e delle preferenze cognitive "preferenze di stile cognitivo"	Pag. 6
- Le quattro dimensioni	Pag. 6
- Il campo d'azione dell'allenatore, comunicazione e filtri	Pag. 9
- Estroverso contro introverso	Pag. 11
- Lo sviluppo delle funzioni mentali e dell'identità	Pag. 12
- Approfondimento sulle otto funzioni mentali	Pag. 14
- Principi comunicativi	Pag. 18
- I quattro temperamenti	Pag. 20
2° CAPITOLO - "Action Type" e motricità	Pag. 22
- Action Type e le preferenze motorie	Pag. 22
- Come si è arrivati al modello motorio	Pag. 23
- Corteccia tattile e motoria	Pag. 24
- Formazioni di stili motori nell'infanzia fino alla pubertà	Pag. 26
- Stili motori e le loro caratteristiche	Pag. 27
- Atteggiamento-S e atteggiamento-N, due modi di muoversi	Pag. 29
- Capacità visive	Pag. 32
- Direzioni di movimento	Pag. 37
- Il movimento alto <--> basso	Pag. 37
- Il movimento destra <--> sinistra e avanti <--> indietro	Pag. 37
- Lavoro dei piedi (Footwork)	Pag. 39
- Utilizzo del corpo (Body bet)	Pag. 39
- Preparare il movimento	Pag. 40
- Attuazione della messa in moto	Pag. 40
- Ordine di impiego della motricità grossolana e della motricità fine	Pag. 40
- Asse del corpo e catene di movimento	Pag. 41
- Associazione e dissociazione spalle-anca	Pag. 41
- Un esempio specifico nel tennis da tavolo	Pag. 42
- L'organizzazione della motricità	Pag. 45
- Atleti-J vs atleti-P	Pag. 49
- Da universale a individuale a specifico	Pag. 50
- Lo sviluppo del talento	Pag. 50
- Il limite dell'allenamento della tecnica	Pag. 51
- Allenamento, condizionare la motricità	Pag. 52
- Il lavoro di forza	Pag. 52
- Prevenzione infortuni	Pag. 53
- Sistema di gioco su misura	Pag. 53
- Interpretazione del gioco	Pag. 55
- Campo visivo	Pag. 55

- Un sistema di gioco su misura per tutte le preferenze individuali	Pag. 56
3° CAPITOLO - Conclusione	Pag. 57
- Introduzione generale	Pag. 57
- Giocatori diretti e indiretti	Pag. 57
- Collaborazione e sintonia dei giocatori in campo	Pag. 64
1° ALLEGATO- Determinare il tuo Action Type	Pag. 74
2° ALLEGATO - Le quattro dimensioni	Pag. 76
Bibliografia	Pag. 80

INTRODUZIONE: IL PERCHÉ DELLA MIA SCELTA

Nel calcio moderno parliamo sempre di quattro aspetti fondamentali su cui rivolgere l'attenzione per migliorare, valutare e scegliere i nostri giocatori:

- Aspetto fisico
- Aspetto tecnico
- Aspetto tattico
- Aspetto mentale

Ad ognuno di questi fattori, attualmente tutti gli allenatori dedicano tempo ed energie. Se entriamo nel dettaglio, vediamo che all'interno di una squadra normalmente sono previsti dei programmi individuali per quanto riguarda la componente fisica. Sappiamo, per ogni soggetto, quanto ha speso a livello energetico in partite e allenamenti, per cui possiamo intervenire dal punto di vista individuale sui carichi da attribuire o sui tempi di recupero.

Per quanto riguarda l'aspetto tecnico, soprattutto nei settori giovanili, si creano all'interno delle sedute d'allenamento momenti specifici dove si cerca di migliorare un giocatore in maniera specifica sulle sue carenze, per esempio nel controllo di palla, nel passaggio in qualsiasi forma, nel colpo di testa ecc.

Se analizziamo l'aspetto tattico esiste la tendenza a lavorare per reparti, per cui giocatori con gli stessi compiti tattici specifici si trovano assieme a lavorare per aumentare l'intesa e per migliorare l'efficacia nelle situazioni specifiche in cui sono coinvolti durante la partita.

Per quanto riguarda l'aspetto mentale, a cui al giorno d'oggi viene accordata sempre maggiore rilevanza, si tende a lavorare sulla comunicazione, sulla motivazione, sul team building, attraverso concetti generali come "Be Like Me" e "One Size Fits All", ma sempre nel contesto di squadra e mai a livello individuale. Questo nonostante sia ben conosciuto che ogni giocatore ascolta, pensa, agisce, reagisce, apprende in maniera unica e sicuramente diversa dai propri compagni.

Tutto questo mi ha fatto riflettere molto e nel 2011 ho deciso di iscrivermi allo Johan Crujff Institute per frequentare un corso in "Master in Coaching".

Durante questo percorso di studio sono venuto a conoscenza di un modello chiamato Action Type, il cui motto è proprio: "Un supporto per prestazioni eccellenti nello Sport".

Premessa: "Coaching" è un termine che userò spesso sia in questa introduzione che nella mia tesi; purtroppo non sono ancora in grado di trovare un termine in italiano che lo traduca alla perfezione. Possiamo ritrovare diverse definizioni che si avvicinano, ma ad ognuna manca qualcosa come "Istruire", "Educare", "Accompagnare". Molti testi propongono "allenare la mente", ma sono del parere che anche questa traduzione abbia qualche limite, per cui continuerò ad utilizzare il termine in inglese. Sarà un mio obiettivo durante il percorso di stesura della tesi riuscire a trovare una definizione migliore e più precisa possibile.

Action Type nasce negli anni 80, quando alcuni studiosi hanno iniziato ad analizzare le gesta motorie di molti sportivi, chiedendosi quale fossero i motivi che le caratterizzano a livello individuale. Da quel momento nascono due rami di studio precisi, uno che analizza dettagliatamente il singolo gesto

motorio e il secondo che approfondisce la possibilità di perfezionare il “coaching” di singoli atleti. Sono alcuni ricercatori francesi assieme all’olandese Peter Murphy a condurre questi studi.

Essi capiscono in breve tempo che non esiste una tecnica ideale (valida per ogni atleta), ma che sia le capacità motorie che le abilità tecniche sono strettamente personali.

Attraverso il modello di Action Type (MAT), si sono ampliate le conoscenze ed il significato di preferenze e movimento. Oggi, grazie al (MAT), si possono adattare le esercitazioni tecniche alle capacità motore individuali. Inoltre, diventa chiaro come la sfera cognitiva, quella emotiva e quella mentale hanno direttamente influenza sulle preferenze motorie di un individuo.

Nella mia esperienza all’Ajax ho avuto la fortuna di collaborare direttamente con Peter Murphy, con obiettivo di creare dei profili personali dei singoli giocatori e di analizzare le dinamiche di squadra utilizzando questo approccio. Durante questo periodo Peter Murphy ha perfezionato il modello entrando ancora di più all’interno della specificità del gioco del calcio. Questo lavoro lo ha portato alla stesura del suo ultimo libro, “TotaalCoachen XL ActionType” che ho utilizzato come guida.

Penso che una precisazione sia dovuta: per la stesura di questa tesi ho utilizzato testi originali stranieri, in particolare inglesi e olandesi, con terminologia scientifica specifica, per cui talvolta la traduzione potrebbe risultare non sempre affidabile, ma il mio intento era quello di renderla leggibile e comprensibile da parte di tutti.

IL MODELLO “ACTION TYPE”

La storia di ACTION TYPE e delle preferenze cognitive “preferenze di stile cognitive”

Action Type è un modello con un approccio eclettico influenzato da molti ricercatori:

- Carl Gustav Jung, sicuramente il primo che deve essere citato, nel suo libro “Tipi psicologici” ha introdotto un concetto fondamentale, il tipo, e stilato una classificazione per opposti, **introverso** ed **estroverso**, **logico** e **sensitivo**, **intuitivo** e **sensoriale (tattile)**.
- Isabel Briggs Myers e la madre Katharine hanno approfondito lo studio di Jung, aggiungendo una quarta coppia di tipi, **giudice** e **percettivo**. Durante la seconda guerra mondiale hanno ideato il test di personalità più famoso e utilizzato al mondo, MBTI (Myers-Briggs Type Indicator).
- Richard Haier e Karl Pribram, attraverso l’applicazione di nuove tecnologie (PET-scan, MRI-scan, TMS) sono riusciti a stabilire delle correlazioni fra la quarta coppia di tipo e la natura della corteccia cerebrale, indentificando differenze fra la parte sinistra e quella destra del nostro cervello.
- David Keirsey, ispirato dal MBTI, ha definito quattro temperamenti, ampliando alcuni studi condotti 2500 anni prima da Ippocrate. Ogni temperamento ha delle sotto classificazioni, ruoli o varianti, per un totale di 16; ognuna di queste è direttamente correlata con uno dei tipi di personalità descritti da Briggs-Myers nel MBTI.
- Katherine Benzinger, ha attribuito una componente fisiologica alla definizione di estroversione e introversione, studiando l’attività reticolare del cervello. E’ diventato così chiaro che persone estroverse reagiscono positivamente a stimoli esterni, mentre persone introversive tentano in ogni modi di evitarli.

Deduciamo che stava nascendo una nuova dimensione nel mondo della psicologia. Il dibattito fra natura e cultura (nature vs. nurture) era ad una svolta. Poco per volta è emerso il concetto di ogni individuo come un soggetto unico, con alcune preferenze innate, le quali vengono compensate o rafforzate dall’ambiente esterno, contribuendo ad amplificare l’unicità di ognuno.

In seguito, i diversi tipi sono stati direttamente collegati alla capacità di apprendere, a quella di comunicare, alla capacità di interagire, all’utilizzo del linguaggio, alla capacità di adattamento, alla capacità di far fronte allo stress o ai conflitti.

A partire dal 1992 i pionieri di Action Type, Bertrand Theraulaz, Ralph Hippolyte, Peter Murphy, approfondendo le teorie citate in precedenza, hanno cominciato a studiare le preferenze motorie individuali.

Le quattro dimensioni

Un profilo Action Type considera sia le preferenze cognitive che quelle comportamentali e viene composto selezionando le preferenze di ogni soggetto nelle seguenti quattro dimensioni:

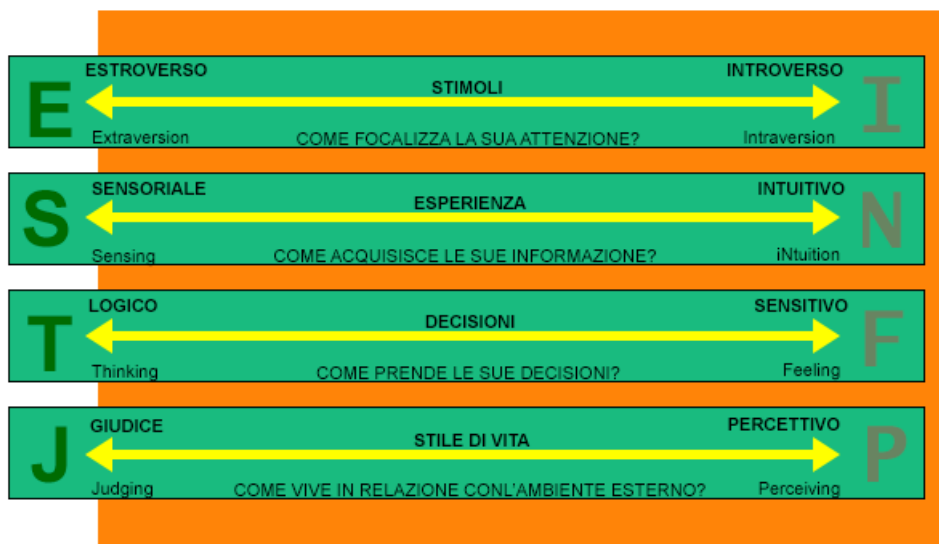
- 1° Dimensione: Come focalizza la sua attenzione: è estroverso o introverso?

- 2° Dimensione: Come acquisisce le informazioni: è sensoriale o intuitivo?
- 3° Dimensione: Come prende le sue decisioni: è logico o sensitivo?
- 4° Dimensione: Come vive in relazione con l'ambiente esterno: è giudice o percettivo?

La prima e la quarta dimensione vengono definite attitudini perché descrivono dei comportamenti visibili dall'esterno. Non vale la stessa cosa per la seconda e terza, che vengono definite funzioni mentali. Come nel modello di Jung, viene attribuita una lettera ad ogni attitudine e ad ogni funzione mentale.

Le tipologie accoppiate all'interno di una dimensione sono complementari. Questo significa che nel momento in cui una ha la prevalenza, l'altra, sia pure in maniera subconscia, comunque è attiva. Per esempio, una persona potrebbe camminare per strada ed essere profondamente concentrata sui propri pensieri (I = introverso,) senza però andare a sbattere contro i lampioni della luce, perché comunque, inconsciamente, sta osservando il mondo esterno (E = Estroverso).

La nostra capacità attentiva diventa cruciale: dove la focalizziamo e con quale consapevolezza. Essa determina di cosa siamo consapevoli e quali attitudini e/o funzioni mentali sono attive inconsapevolmente. Così il nostro essere consapevole oscilla fra le coppie complementari, con l'attenzione come fattore determinate.



Facciamo ora un passo avanti per introdurre un altro concetto di Action Type. Le preferenze individuali vengono identificate da una combinazione di quattro lettere derivate dalle quattro dimensioni. Per esempio Tiger Woods esprime come preferenze INFP, il che significa che è Introverso (I), spesso la sua attenzione è rivolta a pensieri, emozioni e visioni del suo mondo interno e lo è meno verso il mondo esterno. Acquisisce le informazioni in maniera intuitiva (N) stimando legami, modelli e indicazioni – potremmo definirlo un sognatore. Se fosse stato più un individuo sensoriale (S), avrebbe acquisito le sue informazioni dagli avvenimenti e dai fatti concreti e lo avremmo definito con entrambi i piedi per terra.

Egli prende le decisioni invece in maniera sensitiva (F). Ognuna deve essere sentita come quella giusta, soprattutto non deve portare conseguenze negative per altri. Valutare pro e contro prima di prendere una decisione non fa parte della sua natura, ma di quella di una persona logica (T). Come qualunque altro ovviamente fa le sue valutazioni, ma nel momento finale sarà il suo aspetto sensitivo a prevalere. Per finire, egli è una persona che vive in uno stato di attesa, aspetta quello che succede per valutare il

da farsi e quali opzioni sono fattibili, percettivo (P). Questo modo di vivere è impossibile per una persona finalizzatrice (J) perché ha bisogno di avere presa sulla propria vita, ha bisogno di procedure e struttura piuttosto di avere opzioni libere.

Il profilo INFP è uno dei sedici profili Action Type che si compongono nella matrice qui sotto riportata.

	S	S	N	N	
I	IS ^{TJ} ₁ ^N	IS ^{FJ} ₅ ^N	IN ^{FJ} ₉ ^S	IN ^{TJ} ₁₃ ^S	J
I	IS ^{TP} ₂ ^F	IS ^{FP} ₆ ^T	IN ^{FP} ₁₀ ^T	IN ^{TP} ₁₄ ^F	P
E	ES ^{TP} ₃ ^N	ES ^{FP} ₇ ^N	EN ^{FP} ₁₁ ^S	EN ^{TP} ₁₅ ^S	P
E	ES ^{TJ} ₄ ^N	ES ^{FJ} ₈ ^T	EN ^{FJ} ₁₂ ^T	EN ^{TJ} ₁₆ ^T	J
	T	F	F	T	

Come si vede nell'immagine le prime due righe della matrice sono caratterizzate dai tipi introversi (I), mentre le ultime due dagli estroversi (E). Le due colonne di sinistra descrivono i tipi sensoriali (S), mentre le due colonne di destra quelli intuitivi (N). I tipi logici (T) si trovano nelle due colonne esterne, mentre i tipi sensitivi (F) nelle due colonne interne. Infine, gli individui (J) finalizzatori, con giudizio, si ritrovano nelle due righe esterne, quelli (P) percettivi nelle due righe interne.

Dobbiamo ora fare un'ulteriore precisazione, prima di approfondire ulteriormente il sistema Action Type. La prima domanda, che molti si fanno, è la seguente: come fanno sei miliardi di persone venir identificate e/o classificate con sedici etichette?

Per ognuno dei sedici tipi di Action Type ci sono centinaia di milioni di personalità diverse che hanno una sola cosa in comune: inconsapevolmente hanno le stesse preferenze cognitive. Per il resto sono totalmente uniche.

Dobbiamo ricordare che nel corso della giornata ogni individuo fa uso di tutte le attitudini e delle funzioni mentali e che l'ambiente può avere parecchia influenza.

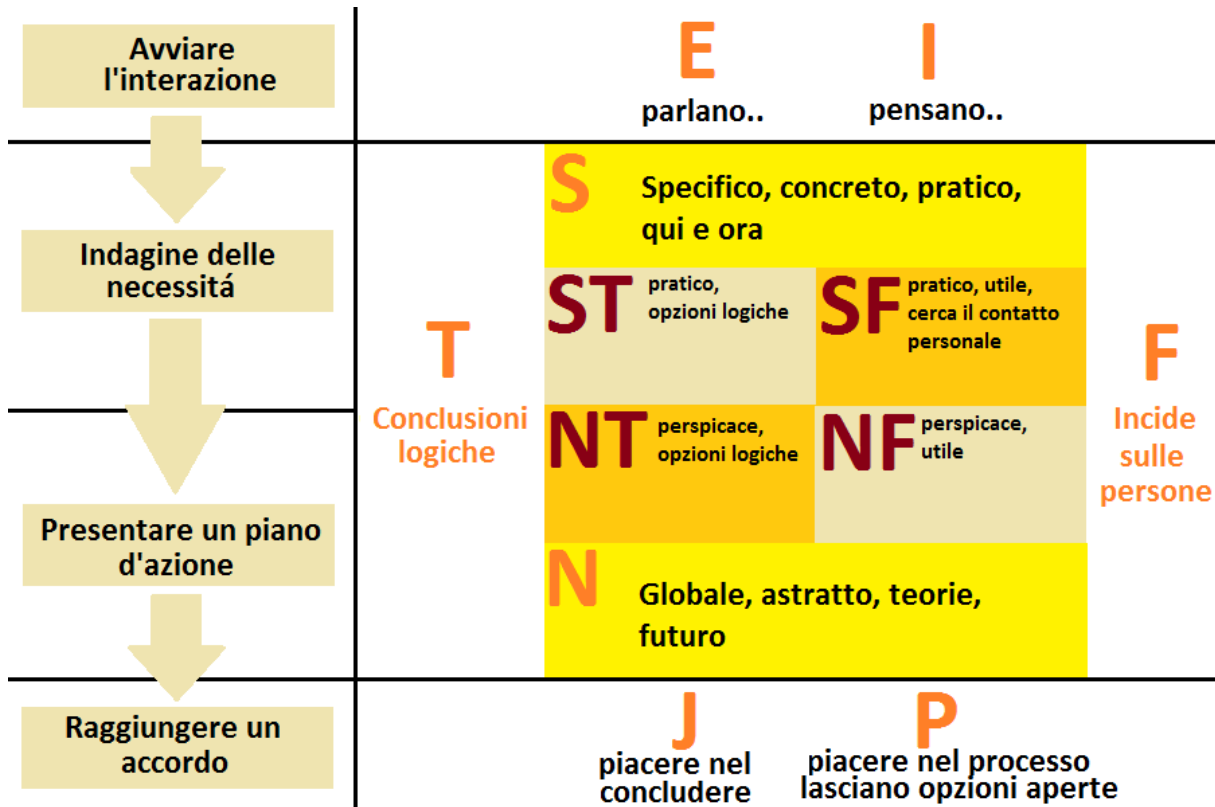
Per esempio un uomo che generalmente tende a prendere le sue decisioni in maniera razionale può cambiare e diventare più intuitivo alla nascita del primo figlio.

Una cosa importante è la seguente: ogni persona ha a sua disposizione tutte le attitudini e le funzioni mentali, ma saranno le preferenze inconsce a determinare il tipo specifico, fra cui il nostro temperamento. Action Type si occupa proprio di queste preferenze inconsce.

Vedi **allegato 1 e 2** per l'illustrazione e la determinazione delle proprie preferenze e di quelle degli altri.

Il campo d'azione dell'allenatore, comunicazione e filtri

Quando un allenatore cerca l'interazione con i suoi atleti, deve prima capire quali siano le loro esigenze, poi proporre un piano d'azione e, per finire, raggiungere un accordo in merito. Prendiamo come esempio una riunione dove l'allenatore presenta la pianificazione per la prossima stagione.



Come vediamo dall'immagine è utile capire che ogni individuo reagisce in maniera diversa a un qualsiasi tipo di interazione verbale.

Dobbiamo tener conto che nel momento in cui affrontiamo un argomento specifico, gli atleti estroversi saranno immediatamente partecipi alla discussione, mentre quelli introversi prenderanno del tempo per pensarci sopra. Gli atleti-F (sensitivi) vorranno sapere quale sarà l'impatto sui legami già esistenti all'interno del contesto per i diretti interessati, mentre gli atleti-T (logici) inizieranno a fare domande critiche fino a quando la loro voglia di capire non sarà soddisfatta. Gli atleti-J (giudici) cercheranno di mantenere il controllo per cui vorranno conoscere obiettivi e scadenze, mentre gli atleti-P (percettivi) saranno molto più interessati al processo stesso, quindi faranno molte domande specifiche in merito. Gli atleti-S (sensoriali) hanno necessità di avere informazioni specifiche per ogni singola fase del processo, mentre quelli-N (intuitivi) vorranno avere una visione più globale del tutto. Inoltre, gli atleti-ST (sensoriali/logici) vorranno conoscere i fatti concreti, gli atleti-SF (sensoriali/sensitivi) le relazioni, gli atleti-NT (intuitivi/logici) le considerazioni logiche e quelli-NF (intuitivi/sensitivi) le opportunità di sviluppo all'interno del processo. Questo ci deve far capire che non possiamo prescindere dal perfezionare il nostro modo di comunicare.

Dobbiamo inoltre sapere che se ogni persona acquisisse tutte le informazioni, a cui viene sottoposta durante una giornata, impazzirebbe completamente. Proprio per questo in maniera inconscia filtriamo e eliminiamo informazioni in continuazione secondo un modello di scelta prettamente unico per ognuno di noi.

Il cervello è diviso in due emisferi con competenze diverse, da cui deriva anche un altro modo di distinguere i processi mentali: quelli convergenti (emisfero sinistro) e quelli divergenti (emisfero destro).

Nella parte destra risiede il pensiero artistico, quello creativo o divergente (da pochi input a molti output), mentre in quello sinistro il pensiero razionale, le norme codificate o convergente (da vari input a pochi output).

Ovviamente, anche gli studiosi dell'Action Type, una volta acquisita questa conoscenza, hanno posto le funzioni mentali in relazione agli emisferi del cervello. Le funzioni dei sensoriali e dei logici sono comunemente localizzate nell'emisfero sinistro, mentre quelle degli intuitivi e dei sensitivi nell'emisfero destro. Successivamente hanno anche abbinato le attitudini di giudice all'emisfero sinistro e quella di percettivo all'emisfero destro.

Funzione mentale	Processo	Simbolo	Descrizione
Sensoriali	Convergente	>	da più input sensoriali a un gesto unico
Logici	Convergente	>	da più eventi ad un'unica decisione
Intuitivi	Divergente	<	da un'impressione nascono parecchie idee
Sensitivi	Divergente	<	da un sistema di valori nascono diverse relazioni

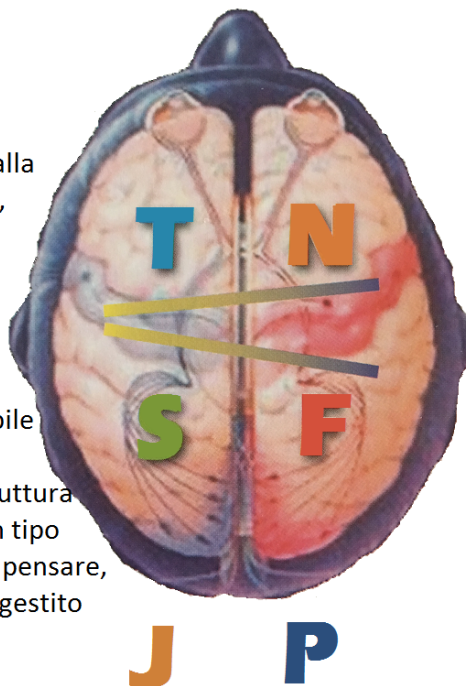
EMISFERO SINISTRO

Convergente

Risolve un problema alla volta con accuratezza, trae conclusioni sulla base di fatti e eventi concreti e logici

Stato

È preciso ma prevedibile e sicuramente non creativo. Predilige struttura e organizzazione. È un tipo razionale che tende a pensare, anche se deve essere gestito in questo.



EMISFERO DESTRO

Divergente

Flessibile, improvvisatore, trova sempre una soluzione, creativo e capace di pensieri complessi, accetta le incertezze e evita conclusioni affrettate.

Stato

Ha la capacità di considerare molteplici fattori e rielabora spesso i processi per trovare nuove soluzioni. Lavora con meno precisione.

Nel corso della storia, negli ultimi 200 anni, spesso si è provato a definire il concetto di intelligenza, ma solo negli ultimi decenni è stato concluso che non possiamo parlare di un'unica capacità. I ricercatori hanno osservato che il cervello ha quattro zone precise che direttamente influenzano il nostro concetto di intelligenza. Katherine Benzinger ha affermato che possediamo quattro stili di intelligenza: intelligenza-S, intelligenza-T, intelligenza-F e intelligenza-N. (Vedi anche la teoria di Howard Gardner)

Ovviamente, per ogni singolo individuo uno di questi stili è predominante, "funzione mentale dominante". Le ricerche neurofisiologiche hanno dimostrato che pensare, utilizzando lo stile predominante, non costa quasi niente dal punto di vista energetico. Se analizziamo sempre il dispendio energetico, l'utilizzo di uno degli altri stili può avere un'incidenza 1:100. Sempre gli stessi autori hanno

dimostrato che l'utilizzo di uno degli stili non predominanti costa circa il 20% di ossigeno in più, che ovviamente non può essere impegnato in altre funzioni vitali.

Un'agenzia di ricerca americana, Gallup, nel 2003 ha eseguito una ricerca su più di 8 milioni di soggetti, constatando che più dell'80% di essi utilizzava durante l'orario di lavoro uno stile non predominante. Ovviamente ciò causava prestazioni lavorative mediocri, sensazione di stanchezza cronica fino ad arrivare in alcuni casi al tanto temuto "burn-out".

Come Jung, anche Katherine Benzinger definisce questo fenomeno "falsificazione di tipo".

Stile-S: soggetti pratici e coinvolti. Si distinguono dagli altri tre tipi perché utilizzano i loro sensi come primo strumento per raccogliere informazioni: vista, udito, tatto, gusto e olfatto. Hanno un talento per analizzare e osservare, così riescono a carpire dettagli che altri non vedono. Riescono a fare loro il mondo esterno in maniera tale da riprodurlo se necessario. Prendono sempre l'iniziativa (facitori), utilizzano i piccoli dettagli per trovare una soluzione pratica, utilizzano il motto: "perché complicare le cose se si possono risolvere facilmente"

Stile-T: logici, matematici e aziendali. Si distinguono per la loro analisi critica, la capacità diagnostica nel risolvere i problemi e l'utilizzo di strumenti e macchine. Hanno sempre ben definiti i loro obiettivi e sono sempre in grado di calcolare la soluzione più efficiente e più economica in qualsiasi situazione. Sono sempre alla ricerca della Leadership, in maniera tale da avere il controllo sulle decisioni più importanti, così da essere sicuri che siano in linea con gli obiettivi prefissati.

Stile-F: soggetti spirituali, simbolici e centrati su sentimenti e valori. Percepiscono piccoli cambiamenti nell'umore e nel comportamento di altri, sono attenti lettori del linguaggio non verbale. Molto legati alla loro forza naturale, espressivi, a disposizione degli altri per incoraggiarli o consolarli. Per loro è sempre molto importante tenere presente come si sentono gli altri. Dimostrano compassione sia nella vita privata che in quella lavorativa, sono sempre alla ricerca di relazioni profonde e di armonia fra la gente. Sono molto empatici e grandi motivatori, possiedono un'ottima capacità nel coinvolgere gli altri in qualsiasi progetto o percorso grazie al loro grande entusiasmo. Guardano le persone con cui parlano sempre negli occhi.

Stile-N: visivi, spaziali e non verbali. Utilizzano spesso metafore e concetti che prendono forma interiormente con immagini e film, che ovviamente guardano volentieri. Sono maestri nella integrazione, innovazione e nella immaginazione. Sono sempre alla ricerca di nuove immagini, concetti, informazioni e avventure intellettuali. Loro ordinano le loro idee in maniera visiva.

Estroverso contro introverso

Estro da Extra significa verso l'esterno, mentre intro significa verso l'interno. Generalmente attribuiamo al concetto di estroverso, alto livello di energia, frenesia, focus sull'ambiente esterno, facilmente distratto da tutto ciò che gli succede attorno. Mentre per introverso intendiamo qualcuno più tranquillo, con meno carica di energia e concentrato sul proprio spazio ambiente, nel proprio mondo.

Jung ha speso gran parte della sua carriera proprio per definire le differenze fra estroversione e introversione, soprattutto partendo dalle quattro funzioni mentali, S-sensoriale, N-intuitivo, T-logico e F-sensitivo. Secondo Jung utilizziamo:

- S – per constatare che qualcosa esiste;
- T – per determinare quali sono i logici pro e contro di qualcosa;

- F – per determinare emotivamente il significato di qualcosa;
- N – globalmente per determinare da dove viene e dove sta andando.

Se ascoltiamo un concerto di un violinista classico, utilizziamo in maniera introversa i nostri sensi. Ma se invece ci troviamo in un houseparty dove ci si lascia totalmente andare, i nostri sensi verranno utilizzati in maniera estroversa. In entrambi i casi ascoltiamo della musica; mentre nella prima condizione tendiamo ad ascoltare con tranquillità assoluta all'interno del nostro mondo, nel secondo caso saltare e ballare in maniera energica ci collega al nostro mondo esterno.

Così noi possiamo pensare sia in maniera introversa che estroversa. Nel secondo caso siamo impegnati a osservare il mondo dove ci troviamo e siamo attivi, nel primo invece siamo impegnati ad analizzare la logica con cui gli eventi avvengono all'interno di un nostro mondo.

Quando un individuo utilizza i propri sensi in maniera introversa, sta assaporando il retrogusto di un avvenimento che ritiene importante.

Quando invece si utilizzano i sensi in maniera estroversa, si tende ad interagire con le persone che si trovano nel proprio ambiente. In maniera totalmente naturale siamo alla ricerca di armonia, perché sentirci bene è preferibile che sentirsi male.

L'Intuizione viene definita come la somma delle nostre diverse esperienze. Vedremo in seguito che questa definizione non è sufficiente. Gli effetti, quelli più profondi e sofisticati, si svolgono gran parte a livello inconscio. Quando si presenta in superficie, tale manifestazione è quasi del tutto inaspettata.

L'intuizione introversa si manifesta spesso attraverso dei lampi improvvisi, risponde a una domanda con la prima cosa che passa per la mente e l'istinto ci dice in quale direzione si muovono i diversi processi (sensazione che nasce nella parte bassa dell'addome).

Invece quando parliamo di intuizione estroversa si trovano soluzioni nel mondo concreto e solitamente si tende a utilizzare il lessico verbale con molta energia per esprimerle: Brainstorming.

Introverso/Estroverso	Funzione mentale
Sensazione introversa	S _i - Si basa su ricordi del passato
Sensazione estroversa	S _e - Si basa su stimoli diretti, immediati
Pensiero introverso	T _i - Analizza, ricerca della precisione
Pensiero estroverso	T _e - Sistemico
Sentimento introverso	F _i - Considera ciò che è importante e il suo valore
Sentimento estroverso	F _e - Cercare l'armonia
Intuizione introversa	N _i - Veggente
Intuizione estroversa	N _e - Brainstorming, alla ricerca di possibilità

Lo sviluppo delle funzioni mentali e dell'identità

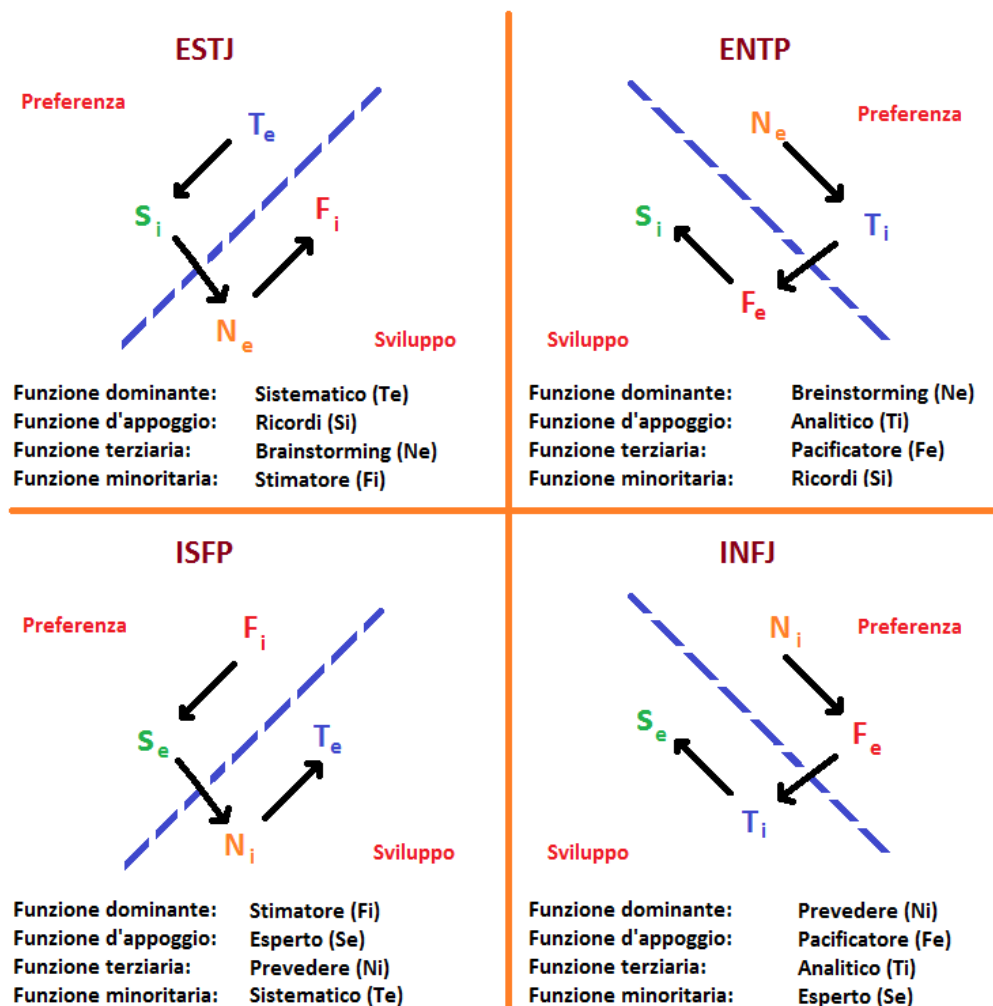
Jung ha distinto le diverse funzioni mentali in dominante, d'appoggio, terziaria e minoritaria. Nell'età infantile giochiamo con tutte le funzioni mentali, fra i 6 e i 12 anni sviluppiamo quale è quella dominante. Sarà la nostra bussola per tutto il nostro lungo viaggio della vita. Scegliamo quella funzione perché è quella che ci risulta più comoda e semplice. Dal punto di vista neurologico questo dipende dalla resistenza in alcune parti del nostro cervello, dove la resistenza elettrica è bassa e la conduzione dell'impulso alta il nostro cervello lavora in maniera molto più efficiente.

Durante la pubertà, dai 12 ai 20 anni, si sviluppa la funzione d'appoggio, il nostro modo di essere al mondo. Jung afferma che l'esclusività della funzione dominante trova un equilibrio grazie allo sviluppo

della funzione d'appoggio. Per equilibrio intende che se la funzione dominante è estroversa quella d'appoggio sarà sicuramente introversa o viceversa. Ma anche da un altro punto di vista serve per dare equilibrio, se la funzione dominante serve per acquisire informazioni in modo S o N (Sensoriale o Intuitivo) allora la funzione d'appoggio prenderà decisioni attraverso T o F (Logico o Sensitivo).

Subito dopo la pubertà sviluppiamo la funzione terziaria (20 - 35 anni). Lo sviluppo di quest'ultima di solito contribuisce alla crisi di identità tipica di questa fase della nostra vita, perché essa è sempre contrapposta alla funzione d'appoggio.

Immagine 5: cicli mentali dei Action Type ESTJ, ENTP, ISFP, INFJ



La funzione minoritaria è semplicemente la contrapposizione alla fase dominante e si sviluppa in fase adulta, 35-55 anni e rimane comunque per gran parte inconscia.

Sempre secondo Jung da adulti, se rimaniamo fedeli al nostro più profondo istinto, dobbiamo essere in grado di attingere alle nostre funzioni mentali e attitudini in maniera tale da destreggiarci in maniera totale unica in ogni situazione in cui ci troviamo. Questa è la nostra **identità**, allora siamo noi stessi, ovunque e sempre uguali.

Approfondimento sulle otto funzioni mentali

Funzione mentale	Descrizione
<p>S_e - (dominante per ESTP e ESFP) Si basa su stimoli diretti, immediati</p>	<p>Chi possiede questa funzione mentale, come dominante, conosce in dettaglio il mondo che lo circonda. Per questo usa i suoi sensi. Filtra così un mare di informazioni attuali, fatti e eventi rilevanti, per poter valutare al meglio la situazione. Per ottenere risultati intraprende una ricerca fra un elevato numero di input, fino ad esaurire tutte le sorgenti o si ferma prima se interrotto a causa di qualche distrazione esterna. Prospera se lasciato libero, l'esplorazione di confini lo fa scalfato. Più di altri ha il coraggio di andare fino al limite. Chi possiede questa funzione assorbe tutto quello che lo circonda. Più entusiasmante è l'esperienza, maggiore è l'impatto.</p> <p>Con i nostri atleti dobbiamo proporre il maggiore numero di situazioni possibili e li dobbiamo lasciare provare da soli a trovare la soluzione. Dobbiamo solamente fare delle domande sulla loro percezione: cosa vede, sente (udito), sente (tatto), odora e prova in quella situazione?</p> <p>La sensibilità estroversa è un processo dove si acquisiscono informazioni. L'attenzione è spostata all'esterno sul mondo oggettivo, con obiettivo di acquisire tutti i dettagli dell'ambiente utilizzando i cinque sensi. L'orientamento temporale è il presente, è l'unica funzione mentale che non lavora associando passato e futuro. Raccoglie la propria energia direttamente dalle persone, dagli eventi e dagli oggetti. Da esperienze e dal vissuto, in breve periodo.</p> <p>Apprende attraverso le proprie esperienze. La sensibilità estroversa è pratica. Si fida esclusivamente sulla sua capacità d'osservazione: vedere per credere. Non vuole perdere nulla e sperimentare tutto, si può riconoscere dalla sua fame di nuove esperienze. Si annoia facilmente. Il suo linguaggio è concreto e diretto.</p> <p>Preferisce uno stile di vita improvvisato, dove riesce a prendere le cose per come vengono. Lo si può anche riconoscere da come focalizza il proprio sguardo o per il girare l'orecchio verso chi parla. ESTP e ESFP guardano e ascoltano spesso intensamente e siccome, stanno ancora elaborando le informazioni, non reagiscono sempre immediatamente.</p>
<p>S_i - (dominante per ISTJ e ISFJ) Si basa su ricordi del passato</p>	<p>Chi possiede questa funzione mentale, come dominante, è bravo a conservare informazioni. Il database così creato viene utilizzato per trarre insegnamenti dal passato. Con le conseguenti informazioni acquisite pone un filtro sul presente. In questo modo, evidenzia in dettaglio le congruenze e le differenze. Vivendo principalmente nel passato la sua capacità di adattamento è limitata. Vuole obiettivi chiari e più informazioni in merito al da farsi.</p> <p>Attiviamo questa funzione mentale, nei nostri atleti, facendogli ricordare la loro migliore prestazione. Cosa ha visto, ha sentito, ha provato, ha odorato, ha fatto? Facciamogli ricordare i momenti delle sue migliori partite e raccogliere più informazioni possibili dai ricordi. È importante per lui che si porti dietro i suoi ricordi nella maniera più dettagliata possibile, perché alimenta, la sua energia vitale, confrontando passato e presente.</p>

	<p>Il suo metodo d'apprendimento è lineare, passo per passo. I ricordi sono cristalli preziosi nel museo della sua memoria. Ricordi preziosi che possono essere rivissuti con le stesse emozioni e sensazioni. È consapevole del suo corpo, della sua condizione atletica e del livello di energia al suo interno. Il suo linguaggio è concreto. Sue frasi tipiche sono: "Lo so", "Già fatto".</p> <p>Preferisce uno stile di vita controllato, dove tutti i processi avvengono nel giusto ordine. Lo si può riconoscere dal modo riflessivo con cui affronta il mondo esterno. È sequenziale nel pensare e nell'agire, preferisce lavorare con modalità collaudate già sperimentate nel passato, che lo aiutano, passo dopo passo ad arrivare alla conclusione. Una volta raggiunta l'obiettivo passa immediatamente al prossimo problema, non ama lasciare cose in sospeso.</p>
<p>N_e - (dominante per ENTP e ENFP) Brainstorming, alla ricerca di possibilità</p>	<p>Chi possiede questa funzione mentale come dominante, riesce da un'idea o da un comportamento a riprodurre prima, e poi ad alimentare una quantità infinita di interpretazioni. Così elabora nella sua testa numerose idee, pensieri, credenze e significati, fino a quando finalmente giunge ad una conclusione. In linea di principio, tutte le conclusioni potrebbero essere corrette. Riesce così a definire nuove strategie e nuovi concetti. I brainstormers godono dell'interazione con altre persone, perché sanno che il congiunto apporto di diverse esperienze e la combinazione di più possibilità, ad un certo punto favorirà nuove intuizioni.</p> <p>Attiviamo questa funzione mentale, nei nostri atleti, chiedendo loro quali possibilità ci siano in una situazione specifica. Solo allora troveranno nuovi punti di vista e concetti diversi. L'importante è il processo con cui vengono generate queste possibilità, perché da questo acquiscono energia.</p> <p>Un soggetto di questo tipo apprende in maniera non lineare e associativa. Riesce a saltare da un argomento all'altro e spesso non è convenzionale, ma è sempre una fonte di ispirazione per gli altri.</p> <p>Preferisce uno stile di vita improvvisato, dove riesce a prendere le cose per come vengono. È riconoscibile per il suo entusiasmo, per l'energia che impiega nel descrivere future possibilità e la facilità con cui trova nuovi usi per cose vecchie. Ha una percezione globale e si sente un cittadino di mondo.</p>
<p>N_i - (dominante per INTJ e INFJ) Veggente</p>	<p>Chi possiede questa funzione mentale come dominante è in grado di spiegare quello che apparentemente sembra paradossale e incomprensibile, creando un nuovo livello di comprensione. Si sente a proprio agio in mezzo a concetti complessi e ci scopre dentro di tutto. Quando utilizziamo questa funzione mentale, ci possono essere momenti dove diventiamo consapevoli di concetti completamente nuovi. Così aiuta le persone a realizzare i loro sogni, mantenendo un assetto calmo, ma allo stesso tempo potente e determinato, motivando la messa in azione.</p> <p>Prevede come il futuro si svolgerà sulla base di segnali, approfondimenti, riconoscendo modelli e monitorando tendenze impreviste. Con gli atleti è opportuno fare in modo che utilizzino il loro intuito e la capacità di fare abbinamenti in maniera tale di pensare ad un futuro roseo.</p>

	<p>Un soggetto del genere vuole scoprire concetti nascosti, sistemi e modelli ricorrenti. Inconsciamente osserva dall'alto il gruppo ed è sempre alla ricerca del quadro generale. Misteriosamente, lavora sempre a livello inconscio. Nella vita è soddisfatto quando imparare a riconoscere dei significati e riesce a predire la direzione in cui si muoveranno i vari processi. Vuole sapere come si evolvono le cose. Questo guardiano del sesto senso riceve informazioni inspiegabili sotto forma di lampi di intuizione, presentimenti e immagini improvvise. Per lui sono reali come le cose tangibili, ma ne parla di rado in merito. INTJ e INFJ nascondono gran parte della loro personalità, anche perché loro stessi non saprebbero come descriverla.</p> <p>Il suo metodo di apprendimento non è né lineare né associativo. Per lui visioni e presentimenti sono attendibili e apprezzati. Dice sempre "Lo so e basta", con una sicurezza inspiegabile. Vede il mondo concreto come un riflesso del mondo che si trova dentro e che trova molto più interessante. Legge sempre tra le righe ed è sempre alla ricerca di modelli, relazioni, motivazioni, intenzioni e altri sfondi possibili.</p> <p>Preferisce uno stile di vita controllato e può essere molto lento nelle sue reazioni, perché deve prima assimilare letteralmente tutte le informazioni provenienti dal mondo esterno. Si può riconoscere dalla precisione inquietante con cui afferma quello che sta per succedere. INTJ e INFJ sono impareggiabili veggenti, ma meno bravi nel ricordare eventi e nomi.</p>
<p>T_e - (dominante per ESTJ e ENTJ) Sistematico</p>	<p>Chi possiede questa funzione mentale come dominante eccelle nel pianificare, preparare e nel finalizzare. Questi processi lo aiutano a realizzare le sue idee. Preferisce rappresentare tutto in classifiche, tabelle, grafici, schemi ecc. Capisce meglio gli argomenti quando sono ordinati, solo quando riesce a vedere una sequenza o un ordine di priorità si accende la lampadina. Impara così a riordinare le proprie idee e così vuole interagire con il mondo esterno.</p> <p>Mette tutte le informazioni all'interno di un sistema logico, fatto di giudizi binari e categorie contrapposte: sì-no, importante- non importante, giusto-sbagliato e funziona-non funziona. L'orientamento temporale include passato, presente e futuro. Ama usare metodi collaudati nel passato, elabora quantità elevate di informazioni dal presente e vuole riorganizzare il mondo per il futuro. Rispetto e obiettività sono due valori equamente importanti, si applica per uguaglianza di trattamento per tutti. Acquista energia dal sistematizzare e organizzare persone e processi.</p> <p>Il suo stile di vita è analitico e sequenziale. Il suo pensiero prettamente scientifico e vuole vedere le prove. Il suo linguaggio è preciso e riflette il suo modo di pensare con categorie contrapposte.</p> <p>Talvolta vuole mettere ordine anche nel modo di ragionare di altre persone e questo non sempre viene apprezzato. Possiamo attivare questa funzione mentale nei nostri atleti chiedendo come vorrebbero raggiungere gli obiettivi, come pianificare, preparare e organizzare. Vale anche per obiettivi a breve termine che sembrano meno importanti. ESTJ e ENTJ agiranno in maniera più efficiente aumentando la loro efficacia.</p>

	<p>Il suo stile di vita è controllato, così da poter implementare le proprie idee. Lo si può riconoscere dal suo modo dominante, un po' freddo, di comunicare.</p>
<p>T_i - (dominante per ISTP e INTP) Analizza, ricerca della precisione</p>	<p>Utilizza la sua funzione mentale dominante per analizzare incongruenze e scomporre situazioni ed idee. Vuole prima vedere tutto da tutte le prospettive possibili per poi andare direttamente alla soluzione o al punto. Risolutore di problemi per eccellenza. Dà il meglio di sé quando deve capire come qualcosa funziona.</p> <p>Cerca sempre la soluzione più efficiente, che dista il meno possibile dall'obiettivo originale. Se con un atleta ci sono delle divergenze, per esempio su qualsiasi concetto tecnico, bisogna attivare la sua capacità analitica, coinvolgendolo nella ricerca di concetti strategici e conferme.</p> <p>Per acquisire informazioni usa principi, assiomi e verità. Una volta che queste informazioni sono entrate a far parte del suo sistema vengono utilizzate per creare nuovi sistemi e categorie.</p> <p>Fa uso di un processo ciclico, questo per entrare sempre più nello specifico dell'argomento. Il suo obiettivo è la precisione interna. La sua logica è oggettiva, ma il contesto entro cui lavora è del tutto soggettivo. Il contesto tra l'altro cambia spesso, per assumere nuove informazioni. Per lui in sostanza ogni informazione è materiale ruvido che deve essere ancora elaborato per essere integrato nel suo sistema. Può risultare supponente, un pensatore autonomo che procede a suo modo. Anche il suo lessico è attento e proprio.</p> <p>Ama uno stile di vita improvvisato, perché gli dà il tempo di esplorare il tutto liberamente. Anche nelle relazioni con altre persone usa sempre i suoi principi come base. Onestà, verità e funzionalità sono alcuni di questi principi. Lo si riconosce dal suo continuo sforzo di capire come le cose funzionano.</p>
<p>F_e - (dominante per ESFJ e ENFJ) Ricerca dell'armonia</p>	<p>Chi possiede questa funzione mentale, come dominante, cerca sempre l'armonia e sempre il contatto con altre persone. Sempre disponibile e caloroso. Non si fida di persone che non collimano con i suoi valori e li allontanano subito. Questi valori, inoltre, nove volte su dieci vengono da altre culture, con cui è venuto in contatto. Segretamente ama le culture romantiche.</p> <p>Molto importanti sono amicizia, cortesia, gentilezza e considerazione per gli altri. Mantenere i contatti, scherzare e ridere quando lo fanno gli altri, l'incoraggiare eventuali relazioni e amicizie, sono azioni che gli vestono a pennello.</p> <p>Questo è il suo modo per creare armonia, calore e per aumentare la qualità della vita. Possiamo attivare questa funzione mentale creando un rapporto sincero con i nostri atleti.</p> <p>Il suo metodo d'apprendimento è lineare, passo per passo. Si distingue solitamente per la sua benevolenza e il suo calore. Talvolta non vuole imparare per cui non assimila assolutamente le vostre istruzioni. Questo perché la qualità di vita rimane sempre un valore importante. Ma dal nulla</p>

	<p>riesce, con un piccolo gesto, a farsi perdonare toccandovi nel profondo del cuore.</p> <p>Preferisce un stile di vita controllato e non ama le sorprese. Spesso si preoccupa degli altri e del loro benessere.</p>
<p>F_i - (dominante per ISFP e INFP) Considerare cosa è importante e il suo valore</p>	<p>Questi soggetti sono molto legati ai propri valori. Tale funzione mentale filtra informazioni soprattutto da eventi o relazioni a cui viene attribuita importanza in quel preciso momento. E' inoltre importante il coinvolgimento morale degli altri ed evitare eventuali conflitti. Frase tipica: "Ho una brutta sensazione per cui non lo faccio".</p> <p>Per questi individui tutto gira attorno a nobili intenzioni e all'autenticità. Sono sempre pronti a capire se gli altri hanno qualcosa contro di loro.</p> <p>Se vogliamo attivare questa funzione mentale negli atleti dobbiamo parlare dei loro valori. Probabilmente questi saranno orgoglio, fedeltà, attaccamento alla squadra.</p> <p>Il loro metodo d'apprendimento può variare. Alcune volte il processo avviene attraverso le sensazioni corporee, altre attraverso il pensiero razionale e talvolta attraverso la visualizzazione. Il linguaggio può essere grezzo, ma sempre modulato e curato.</p> <p>Essi preferiscono uno stile di vita improvvisato, così da poter reagire nel modo migliore. A causa della loro introversione mantengono sempre una certa distanza dalle persone, pur essendo persone sensibili. Fin quando sono fedeli alla loro etica personale, riescono ad essere loro stessi con facilità.</p>

IS _i TJ Ispettore	IS _i FJ Protettore	IN _i FJ Consigliere	IN _i TJ Stratega
IS _T iP Artigiano	IS _F iP Componista	IN _F iP Guaritore	IN _T iP Architetto
ES _e TP Promotore	ES _e TP Esecutore	EN _e FP Ispiratore	EN _e TP Inventore
ES _T eJ Supervisore	ES _F eJ Custode	EN _F eJ Insegnante	EN _T eJ Generale

Principi comunicativi

Non comunicare è impossibile, ma le persone sono talmente diverse che la comunicazione fra di loro spesso è carente. Questo solitamente per motivi nascosti e inconsci. Per esempio: voler piacere agli altri, avere ragione, non sembrare stupidi, vincere la discussione, fortificare la propria autorità. In questi casi non siamo concentrati sul capire cosa vuole dire un altro, e per cui "scomuniciamo" facilmente.

La comunicazione fra due persone si compone per il 7% delle parole dette, per il 38% dell'intonazione con cui si dicono quelle parole e per il 55% del linguaggio non verbale, ovvero il linguaggio del corpo.

Per cui circa il 93% della nostra comunicazione non è verbale e di questa parte è più difficile il controllo consapevole, anzi è quasi completamente inconscia.

Il primo principio comunicativo è “credi in quello che dici”, perché se l’intonazione o il linguaggio del corpo non sono congruenti con il contenuto del discorso gli atleti se ne accorgeranno immediatamente.

Il secondo principio “prima segui poi conduci”, trova nell’ascolto la chiave per prendere in mano la comunicazione e trasmettere il proprio messaggio. L’interlocutore si sentirà ascoltato e capito. Non esiste altro modo più naturale per creare rispetto e fiducia reciproca. Come abbiamo già visto, ogni atleta ha un proprio modo di osservare e un proprio tipo di memoria. Ogni atleta prende decisioni a modo suo, ha convinzioni, intenzioni, atteggiamenti, un linguaggio proprio. Per cui, per creare un rapporto di fiducia dobbiamo imparare ad ascoltare attivamente e a fare domande inerenti al suo modo di essere. Così impariamo a conoscerlo. Ascoltare attivamente significa ripetere quello che si è appena ascoltato con parole proprie, così da verificarne l’interpretazione. Inoltre bisogna diventare consapevoli del proprio modo di comunicare, dell’impatto che ha sugli altri e della reazione che ci dobbiamo aspettare. Non bisogna spostare il problema sugli quando la comunicazione risulta scorretta, ma piuttosto cercare di capirne le ragioni in modo obiettivo. Ovviamente è necessario mostrare una certa apertura. Far capire chi è l’allenatore siamo e che è sua intenzione mettere ogni atleta a suo agio sono momenti fondamentali. In questo modo tutti sono partecipi e la guida all’interno del percorso intrapreso sarà del tutto naturale.

Il terzo principio è “parla il linguaggio degli atleti”. Dobbiamo considerare che negli atleti estroversi è la proprietà dominante a influenzare la scelta del linguaggio, mentre per i profili introversi lo è quella d’appoggio.

S: linguaggio per i sensoriali ESTP-ISTP-ESFP-ISFP	N: linguaggio per gli intuitivi ENTP-INTP-ENFP-INFP	T: linguaggio per i logici ESTJ-ISTJ-ENTJ-INTJ	F: linguaggio per i sensitivi ESFJ-ISFJ-ENFJ-INFJ
Concreto: vuole che le informazioni vengano presentate con riferimenti sensoriali	Astratto: deve vedere di colpo il quadro generale	Impersonale: vuole che le informazioni vengano presentate in maniera logica	Personale: vuole conoscere l’implicazione che esercita sulle relazioni fra i diretti interessati
Guarda ai fatti	Vuole la visione totale	Vuole consistenza e i principi che ne stanno alla base	Vuole armonia fra tutti i diretti interessati
Pratico	Legge fra le righe	Analitico, critico, attento	Empatico
Affronta direttamente i problemi	Assorbe informazioni	Fa domande specifiche e mirate	Non va direttamente all’obiettivo
Vuole un piano d’azione	Vuole conoscere le varie relazioni, collegamenti	Vuole conoscere i dettagli	Vuole sostenere, supportare
Breve, succinto	Evocativo, suggestivo	Aziendale	Sensibile
Seguire la propria pianificazione	Vuole un approccio più globale	Vuole un approccio formale	Vuole mantener contatto
Vuole agire	Vuole creatività	Vuole organizzazione	Vuole un approccio personale

I quattro temperamenti

Già i filosofi greci, Ippocrate, Platone e Aristotele, nei loro testi parlavano di temperamenti: sanguigno, flemmatico, malinconico e bilioso.

David Keirsey riconobbe i temperamenti nelle tipologie di Myers-Briggs. Velocemente scoprì delle similitudini fra i quattro NT-tipi e il temperamento flemmatico. Stessa cosa per gli NF-tipi e il temperamento bilioso. Soltanto successivamente il temperamento sanguigno venne associato ai quattro SP-tipi e il temperamento malinconico agli SJ-tipi. Successivamente Keirsey scrisse un libro riconosciuto come il lavoro standard per distinguere i quattro temperamenti. Creò la distinzione fra Artisan (SP), Guardian (SJ), Rationalist (NT) e Idealist (NF):

- SP- Sensoriale e attendista: *Artisan* (artigiano, artista, imprenditore) - **Artigiano**
- SJ – Sensoriale e controllore: *Guardian* (guardiano, protettore, tutore cultura) - **Guardiano**
- NT – Intuitivo e razionale: *Rationalist* (filosofo, scienziato, logico) - **Razionalista**
- NF – Intuitivo e emotivo: *Idealist* (filantropo, consulente, insegnante) - **Idealista**

Keirsey definisce la personalità di un individuo come somma di temperamenti e carattere. Il temperamento è la parte predestinata della nostra personalità, che si compone delle nostre esigenze fondamentali, valori e convinzioni. A differenza del carattere queste sono immutabili: qualsiasi siano le circostanze, non si possono ignorare.

Un coach deve sapere che ogni tipo di temperamento ha bisogno di specifiche competenze distinte. Quindi sta a lui sviluppare le competenze che condizionano ognuno dei quattro temperamenti.

Per esempio un temperamento-SP richiede un coach sappia farsi sentire (d'impatto), un temperamento-SJ un coach che si prenda le sue responsabilità, un temperamento-NT un coach con una progettazione, mentre un temperamento NF ha bisogno di un coach carismatico.

SP Artigiano	SJ Guardiano	NT Razionalista	NF Idealista
Impatto	Responsabilità	Visione, progettazione	Carisma
Pragmatismo	Coerenza	Intelligenza	Integrità
Scaltrezza	Premuroso	Indipendenza	Creatività
Propensione al rischio	Rispetto reciproco	Controllo della situazione	Inspiratore
Efficienza	Organizzazione	Trasparenza	Completo
Abilità artistica	Precisione	Ingegnosità	Entusiasta
Forza tattica	Abilità logistica	Stratega	Diplomatico

Come coach sicuramente riconosceremo una di queste proprietà come quella predominante e più vicino al nostro modo di essere, alcune le abbiamo acquisite col tempo, altre dobbiamo ancora imparare a gestirle. Istantaneamente ci siamo impegnati a migliorarci quotidianamente, anche nelle capacità che non sentiamo prontamente appartenerci. Questo apprendimento rimane istintivo e legato alla situazione in cui ci troviamo, questo è il modo migliore perché in questo caso ci si allena direttamente sfruttando i punti di forza.

Ad ogni temperamento sono collegate sei funzioni mentali, che analizzeremo in dettaglio successivamente. Questo non significa che le funzioni mentali di un temperamento non possano essere

insegnate a soggetti che possiedano un altro temperamento. Ma sicuramente questo richiederà molte energie.

Anche qui vale il principio “prima segui poi conduci”, dobbiamo prima identificare la capacità predominante e naturale del temperamento in questione per poi condurlo alla capacità di un altro. Così si potrà aiutare un temperamento **Guardiano** a gestire la tensione di gara attraverso le capacità di un **Artigiano**; viceversa si potrà aiutare un **Artigiano** a diventare preciso come un **Guardiano**.

“ACTION TYPE” E MOTRICITÀ

Action Type e le preferenze motorie

Durante le loro esperienze come allenatori Theraulaz, Hippolyte e Murphy hanno constatato notevoli differenze nelle capacità motorie dei loro atleti. Durante il loro lavoro di ricerca, hanno trovato molte similitudini con i testi di Walter Lowen, che creava collegamenti fra il modello Myers-Briggs e la coordinazione fine e grossolana. In sostanza è stata dimostrata una relazione fra le preferenze cognitive e quelle motorie.

All'inizio degli anni novanta, l'americano Niednagel è stato il primo ad applicare i concetti di Jung, Myers-Briggs nello sport. Egli è concentrato specificamente sulla costituzione fisica, sulla capacità vocale e le capacità motorie.

Un'altra studiosa che ha contribuito allo studio delle preferenze motorie è la belga Denys-Struyf. Originariamente kinesiterapista e osteopata, costruì un proprio modello di trattamento basato sui collegamenti fra movimenti, forme del corpo e modelli di comportamento. Queste teorie si ritrovano anche in Action Type, ma Denys-Struyf ha introdotto un lavoro specifico sull'utilizzo e lo sviluppo delle catene muscolari.

All'interno di Action Type si possono trovare correlazioni fra preferenze cognitive e quelle motorie. Il primo passo è stato quello di analizzare due modi diversi di muoversi e le di identificare il punto di mobilità. Queste diversità vennero direttamente correlate alle due dimensioni del modello di Jung, **Sensoriale (S)** e **Intuitivo (N)**. Nello specifico “Walking from the Bottom / WB” (Muoversi dal basso) per atleti-S e “Walking from the Top / WT” per atleti-N.

Altri autori, tra i quali Berthoz, Csikszentmihalyi e Huijbers, hanno successivamente contribuito ad approfondire questo argomento, introducendo concetti legati alla capacità di analizzare ed agire e come ogni individuo ha un proprio modo di concentrarsi.

Tutte queste nozioni sono alla base degli studi eseguiti da Theraulaz, Hippolyte e Murphy, con i primi due ancora oggi concentrati sul perfezionamento del modello motorio, mentre Murphy si è focalizzato sul miglioramento della collaborazione dal punto di vista del coaching (“Coachability”) di atleti e squadre.

Analizziamo ora alcuni principi di biomeccanica. Negli ultimi decenni si è sempre andati alla ricerca del movimento ideale, in qualsiasi sport. Ma esiste? Basta analizzare i massimi livelli di diversi sport per vedere che non esiste una motricità ideale.

Proviamo a studiare il modo migliore per colpire una palla da tennis o da ping-pong per poter infliggere maggior forza. Dal punto di vista biomeccanico, l'impatto deve avvenire nel punto più lontano dal baricentro. (Basta pensare all'asse di una macchina, la ruota più lontana in curva deve compiere più strada per cui deve essere più veloce rispetto a quella più vicina.) Se osserviamo i migliori tennisti al mondo vediamo che essi hanno stili totalmente diversi, a prescindere da questa legge fisica, ma comunque sono vincenti. Vale anche per la posizione di partenza prima di ricevere una battuta da un avversario.

Questo dipende dalla coordinazione e dalle preferenze nell'utilizzo delle catene muscolari. La domanda che dobbiamo farci è da dove viene il nostro atleta in che direzione deve muoversi. Basta guardare la differenza che esiste fra il dritto di Tsonga e quello di Federer. Il primo parte con racchetta e mano

aperte per poi chiudere il colpo mentre il secondo fa esattamente il contrario per trovare una propria dinamicità.

Per cui sorge spontanea la domanda: come aumentare e ottimizzare l'allenamento e la Coachability dei nostri atleti? Come ottenere una presa migliore sulle singole individualità?

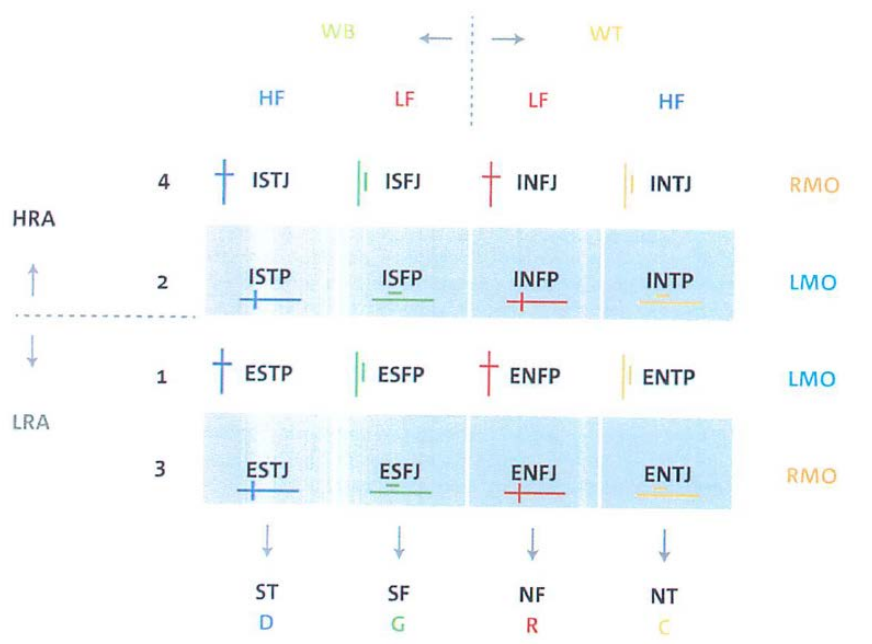
Una volta constatata la correlazione fra la motricità, capacità visiva e preferenze cognitive, dobbiamo porci come obiettivo di aiutare i nostri atleti per incrementarne l'efficienza, migliorare l'economia di un movimento e la sua espressione. Dove è possibile, è utile lasciare gli atleti il più vicino possibile alla loro modo naturale di agire. Questo vale sicuramente per i momenti dinamici dove non si ha il tempo e i momenti in cui si è sotto stress. Questo significa che un allenamento-coaching personalizzato è assolutamente necessario.

I tecnici che in maniera oggettiva e responsabile hanno lavorato con questo modello motorio hanno sperimentato e riconosciuto volta per volta la validità di Action Type. Gli atleti percepiscono che il loro modo di muoversi viene rispettato e questo crea un ulteriore punto di contatto fra di loro l'allenatore. Ad oggi questo modello motorio riconosce quattro stili cardine:

- **G** *Gross motricity* Motricità grossolana (SF)
- **D** *Dexterity* Coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica (ST)
- **R** *Rhythm* Combinazione motricità grossolana e fine (NF)
- **C** *Conceptual motricity* Motricità del lato dominante (NT)

Come si è arrivati al modello motorio

Come abbiamo fatto precedentemente proviamo ad osservare dal punto di vista neurologico il cervello. Riconosciamo i due emisferi, quello destro e quello sinistro, suddivisi a sua volta in due, ottenendo così quattro aree in totale. Queste aree danno un'indicazione della posizione in cui prendono origine le funzioni mentali S, N, T e F. N e T si trovano nella parte anteriore, mentre in quella posteriore ci sono S e F. T e S sono funzioni dell'emisfero sinistro e N e F invece dell'emisfero destro.



La resistenza elettrica in queste aree varia: la funzione mentale dominante si trova nella parte del cervello dove la resistenza elettrica è più bassa e quindi la conduzione degli stimoli nervosi elevata. La differenza a livello del consumo energetico fra una funzione mentale dominante rispetto alle altre è di uno a cento.

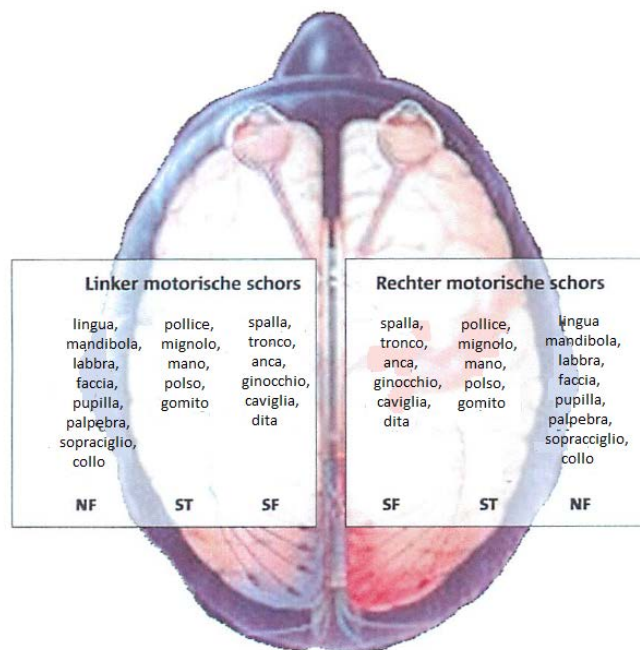
Anche la mielina è un importante fattore all'interno del nostro cervello. È una sostanza che fa da involucro alle fibre nervose e regola la velocità con cui i messaggi vengono trasmessi (impulsi nervosi). La consistenza, in spessore, di questo rivestimento varia tra la porzione anteriore e quella posteriore del cervello. Il processo di ispessimento inizia alla nascita e termina attorno al 21° anno, con un'impennata notevole fra l'ottavo e il dodicesimo anno.

Per finire qualcosa circa l'interazione tra le quattro aree del cervello. I collegamenti parte anteriore-parte posteriore sono in entrambi i sensi lenti (T<->S e N<->F) mentre quelli destra-sinistra sono veloci (T<->N e S<->F). Questo ha delle implicazioni nella combinazione delle informazioni dalle varie aree del nostro cervello. Inoltre è utile sapere che non esiste nessun tipo di comunicazione diagonale. Una persona non può per cui raccogliere informazioni in maniera sensoriale e intuitiva contemporaneamente. Stessa cosa vale per sensitivo e logico.

Corteccia tattile e motoria

I movimenti sono controllati dal sistema nervoso. Anatomicamente esso è composto da una parte centrale (il cervello e midollo spinale) e una parte periferica (tessuto nervoso). La parte periferica può essere suddivisa in nervi afferenti e nervi efferenti. I primi sono quelli che trasmettono gli impulsi dalla periferia al centro, i secondi nel senso contrario.

Le informazioni visive, auditive e tattili passano attraverso i nervi afferenti, arrivano a nuclei specifici del SNC cervello e poi alle aree della corteccia cerebrale a cui appartiene quel specifico sistema sensoriale (attraverso i nervi cranici). Inoltre, la corteccia motoria è responsabile per la programmazione e il controllo dei movimenti.



Ad ogni parte del corpo corrisponde una specifica zona della corteccia motoria. Questo è significativo per studiare le preferenze motorie individuali e offre molti approfondimenti utili dal punto di vista pratico per allenare o giocare una partita.

La corteccia motoria si trova nella parte posteriore di entrambe le aree frontali. All'interno di Action Type è illustrato il collegamento fra le varie parti del corpo e la loro posizione sulla corteccia motoria e l'influenza che può avere sulle quattro aree del cervello precedentemente definite.

Se partiamo dal punto più alto, nella parte centrale del cervello troviamo il punto dove la corteccia motoria comanda i grandi muscoli del nostro corpo (gambe, braccia e tronco). I soggetti che hanno questa preferenza motoria (SF) hanno gambe potenti e agiscono preferibilmente partendo dalla loro motricità grossolana.

Se dalla parte centrale ci spostiamo verso l'esterno, troviamo una regione dove ST ha una forte influenza. Questa area cura la gestione della motricità fine. I soggetti con preferenza ST, solitamente dispongono di una buona coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica.

Essendo SF e ST due aree molto vicine, gli atleti con una preferenza per ST hanno anche solitamente una predisposizione ad avere i muscoli grandi ben sviluppati. Viceversa, possiamo dire che atleti con una preferenza SF dispongono solitamente di una buona motricità fine.

L'ultima zona, quella più esterna, è direttamente collegata ai quattro stili NF. Qui troviamo i centri che controllano la capacità di parlare, ascoltare, la mimica in generale. Gli atleti NF sono abili nel combinare la motricità fine con quella grossolana.

Subito dietro la corteccia motoria troviamo quella sensoriale. Questa permette l'elaborazione di informazioni distali e prossimali. Per distale si intendono le informazioni relative all'ambiente circostante, mentre per prossimale informazioni provenienti dalla periferia del corpo, come equilibrio, posizione degli arti ecc. Questo input viene elaborato velocemente dalla corteccia, analizzato e interpretato e poi inviato attraverso il midollo per essere trasformato in azioni. Questo processo di elaborazione e di successiva gestione è molto importante per apprendere ed automatizzare i movimenti.

Ovviamente non ci siamo dimenticati degli atleti NT. Essi sono persone logiche, astratte, dei pensatori. Hanno bisogno di immagini sotto forma di concetti. Anche per questo la loro motricità viene anche chiamata motricità concettuale (motricità del lato dominante). Sono solitamente atleti che non hanno grandi doti fisiche, ma che devono il loro successo all'ottima visione di gioco, alla loro competenza e sono solitamente stabili dal punto di vista mentale.

Katherine Benzinger definisce le **preferenze** come una cosa innata. Come abbiamo visto, dal punto di vista neurologico, la preferenza risiede in quella zona del cervello dove la resistenza elettrica è bassa, per cui si registra un'alta conduzione delle informazioni. Un discorso diverso invece va fatto per le **competenze**. Queste possono essere migliorate con l'esercizio e l'allenamento. A seconda delle necessità, durante la nostra vita possiamo sviluppare delle competenze completamente nuove. Le competenze che si trovano nell'area preferenziale, sono quelle più fidate, quelle che garantiscono il più alto livello di energia. Contrariamente, invece, le competenze che si trovano nelle aree di sviluppo costano molto. Lavorare troppo su queste competenze porta ad irritazioni e stanchezza e soprattutto al piacere di praticare un'attività specifica. Questo significa che anche nello sport, come nella vita, dobbiamo trovare il modo di allenare i nostri atleti rimanendo il più vicino possibile alle loro preferenze naturali garantendo fitness, mente fresca, piacere di praticare lo sport, generare nuove energie, migliorare continuamente e aumentare la fiducia in sé stesso.

Formazioni di stili motori nell'infanzia fino alla pubertà

Durante il primo anno di vita viene sviluppata la motricità grossolana (SF) relativa a braccia, gambe ecc. In realtà questo processo inizia ancora prima del parto. Attraverso il gattonare e camminare viene sviluppata la motricità grossolana.

Sempre nei primi due anni di vita viene anche sviluppata la motricità fine (ST). Attraverso attività ludiche viene allenata la capacità occhio coordinativa, il controllo delle mani, polsi ecc. Successivamente ci sarà un ulteriore picco di sviluppo quando impareranno a disegnare e a scrivere.

Fra i due e gli otto anni s'impara a parlare e ad ascoltare. In questo periodo si sviluppano sia la motricità grossolana sia la fine (NF). Questo avviene sicuramente giocando all'aperto, correre, saltare, cadere e rialzarsi. Combinando questi movimenti e mettendoli in relazione con oggetti esterni, come potrebbe essere una palla, i bambini sviluppano la motricità-SF (movimenti verticali lungo il corpo) in **coordinazione** con la motricità-ST (movimenti orizzontali al livello delle spalle).

Dopo l'ottavo anno di vita si inizia ad avere il controllo su capacità motorie complesse, come palleggiare con un pallone, in sostanza le capacità coordinative, specifiche di qualsiasi altro sport. Questo avviene in contemporanea con il rafforzamento della guaina mielinica, garantendo un aumento degli impulsi percepiti.

Fra il dodicesimo e il sedicesimo anno maturiamo le capacità intellettuali, come il pensiero astratto e quello logico. Così si può sviluppare la motricità concettuale.

Sempre durante lo sviluppo delle quattro tipologie di motricità sviluppiamo anche **lo stile preferito**, il quale dipenderà dalla conduttività all'interno delle diverse aree del nostro cervello: la funzione mentale che si sviluppa maggiormente (quella dominante e quella d'appoggio) determina anche lo stile motorio.

Si va quindi a definire lo stile che sarà il nostro paracadute nei momenti più difficili, durante la velocità, le dinamiche e la complessità di una gara. Quello stile su cui i nostri atleti faranno sempre riferimento in maniera competente e inconscia.

Riconoscere il talento a questo punto diventa molto difficile, proprio per lo sviluppo di varie capacità motorie e funzioni mentali in diverse fasi dello sviluppo di un bambino/atleta.

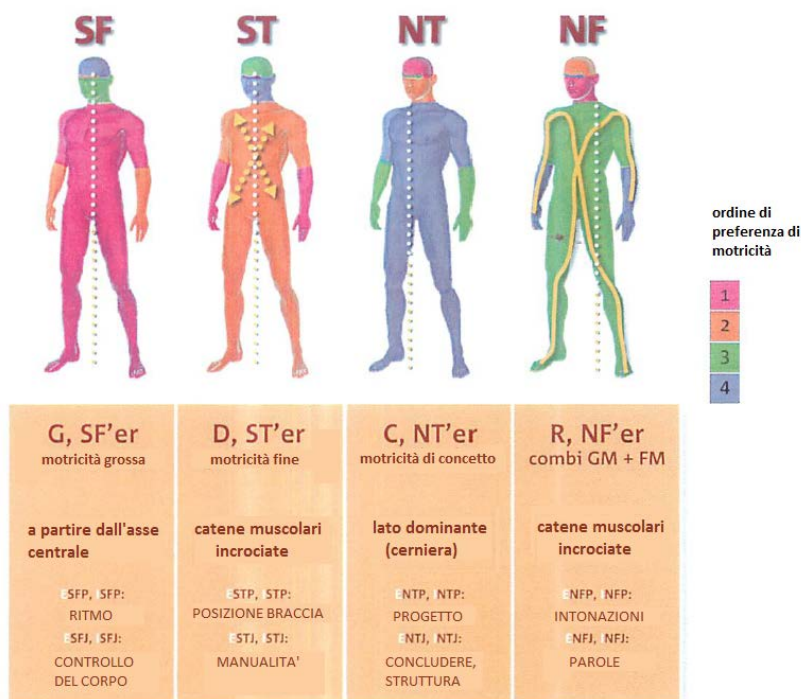
Rimane comunque un consiglio iniziare con l'attività fisica il più presto possibile. Sicuramente per i bambini con preferenza per lo stile-S ma ancor di più per quelli con preferenza per lo stile-N. Questo perché deve ancora sviluppare la sua capacità sensoriale (tattile) per cui se non si allena la parte fisica potrebbe crescere con qualche lacuna motoria. Bambini con preferenza NF o NT, possono eccellere in uno sport in una fase successiva del loro sviluppo, quando anche le loro competenze preferenziali saranno ben sviluppate. Questo però implica un allenamento adeguato anche delle altre capacità motorie.

Non dobbiamo dimenticare che le capacità mentali determinano in maniera più sostanziale delle capacità o talento motorie dove un atleta può arrivare.

Sta diventando sempre più comune iniziare ad allenare ragazzini a giovane età facendogli fare innumerevoli ore d'allenamento, convinti di aumentare lo sviluppo del loro talento: "prima e più intensivamente si inizia più maturerà". Dietro a questa teoria troviamo delle incongruenze, soprattutto quando le ore d'allenamento portano ad un progressivo miglioramento. Allenare un talento è una questione di tempistica e di lavoro personalizzato (fatto su misura).

Oltre alle diverse fasi di sviluppo delle capacità motorie, dobbiamo anche stare attenti al fatto che specializzare troppo presto un bambino potrebbe limitarlo nello sviluppo. Per cui sempre meglio allenare prima in maniera completa per poi passare ad una specializzazione.

Stili motori e le loro caratteristiche



Per un allenatore è utile conoscere le caratteristiche degli stili motori dei suoi atleti. Questo perché il loro sviluppo dipende direttamente dalla tecnica maggiormente congrua alla loro motricità.

Stile motorio	Modo di muoversi	Esempio, atleta
SF – Motricità grossolana	Attorno all'asse	Carl Lewis, Serena Williams, Patrick Kluivert, Kobe Bryant
ST – Motricità fine	Agile, buona coordinazione o oculo-manuale e oculo-podalica e utilizzo di braccia e gambe nello spazio	Michael Jordan, Seve Ballestreros, John McEnroe, Peter Blange
NT – Motricità complessa	Prima immagina esempi di movimenti, poi motricità fine	Johan Crujfff, Roger Federer, David Beckham, Pete Sampras
NF – Motricità grossolana/fine	Le catene muscolari crociate sono dominanti	Tiger Woods, Venus Williams, Ryan Giggs, Ron Zwerver, Michael Phelps

Atleti con **motricità grossolana (SF)** utilizzano il corpo totalmente nel eseguire un movimento. Per preferenza utilizzano i grandi muscoli, gambe, tronco, spalle e braccia. Atleti con stile-SF si muovono prevalentemente lungo l'asse centrale. Per questo sono abili nell'eseguire movimenti vicini al loro corpo.

Nella praticità vediamo che nel basket, per esempio, i pivot con questa motricità sono agevolati o nel calcio i centravanti utilizzati come punto di riferimento per tener palla e far salire la squadra.

Atleti-SFJ (emisfero sinistro dominante) sono bravi nel controllo del loro corpo, l'intero corpo accompagna qualsiasi movimento. Sono sempre alla ricerca del come e del quando effettuare un movimento e allenano continuamente il timing. Si muovono in maniera più meccanica rispetto agli atleti-SFP.

Gli atleti-SFP (emisfero destro dominante) hanno un ottimo senso per il ritmo e sono in grado di temporizzare ogni movimento successivo. Il loro movimento è molto più fluido rispetto agli atleti-SFJ.

Gli atleti con **motricità fine (ST)** hanno un talento per i movimenti con mano, polso e avambraccio, oltre a piede, caviglia e polpaccio. Atleti-ST tengono mani e avambracci lontani dal corpo, così da poterli sempre vedere. Eccellono per la loro coordinazione oculo-manuale e quella oculo-podalica. Nel muoversi utilizzano le catene muscolari crociate della parte superiore del corpo.

Atleti-STJ imparano maggiormente praticando, ricevendo continui feedback su dove devono continuare ad allenarsi passo dopo passo. Proprio per questo motivo fanno più fatica ad eseguire più movimenti in contemporanea.

Nella pratica un alzatore di pallavolo se è un atleta-ST possiede le caratteristiche necessarie per eccellere nel suo ruolo: gestione dello spazio, posizionamento delle mani e prendere decisioni immediate.

Gli atleti che prediligono la **combinazione di motricità grossolana e fine (NF)** sono atleti dotati di ottima coordinazione, proprio per la capacità di combinare muscoli grandi con muscoli periferici. Solitamente possiamo definirli atleti con una motricità grossolana ma grande senso del ritmo e dello spazio.

Sono atleti intuitivi e sensitivi alla ricerca della souplesse, artistici. Fanno utilizzo delle catene muscolari crociate di tutto il corpo. Se non consideriamo lo sport, sono persone con grandi doti vocali e mimiche.

Atleti-NF sono condizionati dal loro umore. Se si sentono bene possono giocare partite perfette, se però non è questa la condizione di partenza possono giocare nettamente sotto il loro livello.

Un atleta-NFJ ha la predisposizione per una perfetta combinazione fra motricità grossolana e fine. Impara movimenti partendo dal risultato finale per poi apportare struttura all'interno.

Un atleta-NFP solitamente è uno stilista nel suo sport, avendo grande senso per posizionamento, spazio e ritmo corporeo. Hanno ottime competenze linguistiche anche nell'intonazione rispetto agli atleti-NFJ, che sono abbastanza monotoni nell'impostazione vocale.

Gli atleti con **motricità del lato dominante (NT)**, vengono anche detti atleti con motricità concettuale. Hanno la caratteristica specifica che la parte superiore del braccio si muove rispetto al corpo come se vi fosse una cerniera. Quindi braccio a parte superiore del corpo funzionano come una porta, aperta o chiusa. Inoltre, la motricità fine viene prima di quella grossolana. Atleti-NT prendono la loro energia dal voler approfondire ciò che fanno. Vogliono sapere tutto, sono gli strateghi nel loro sport. Apprendono e agiscono da immagini del movimento vissute precedentemente, per questo noi allenatori dobbiamo arricchire nel modo migliore possibile un atleta ripetendo tutte le combinazioni possibili di movimento.

Questo stile di motricità viene definita motricità cerebrale, questo in per la posizione frontale dove le funzioni F e la funzione N si trovano nel cervello. Possiamo definirla anche come la tecnica motoria dei movimenti acquisiti. Concetti e movimenti vengono prima scomposti per poi essere re-assemblati in un processo senza fine.

Atleti-NTJ (emisfero sinistro dominante) apprendono in maniera sequenziale e necessitano di struttura. A loro piace allenarsi per ripetere spesso lo stesso movimento. Sono atleti indipendenti che non vogliono essere dominati.

Atleti-NTP (emisfero destro dominante) amano la pianificazione di una strategia di gioco ingegnosa. La visualizzano nel minimo dettaglio. Sono in grado di mantenere tutte le opzioni possibili aperte fino all'ultimo per poi eccellere durante la composizione del gioco.

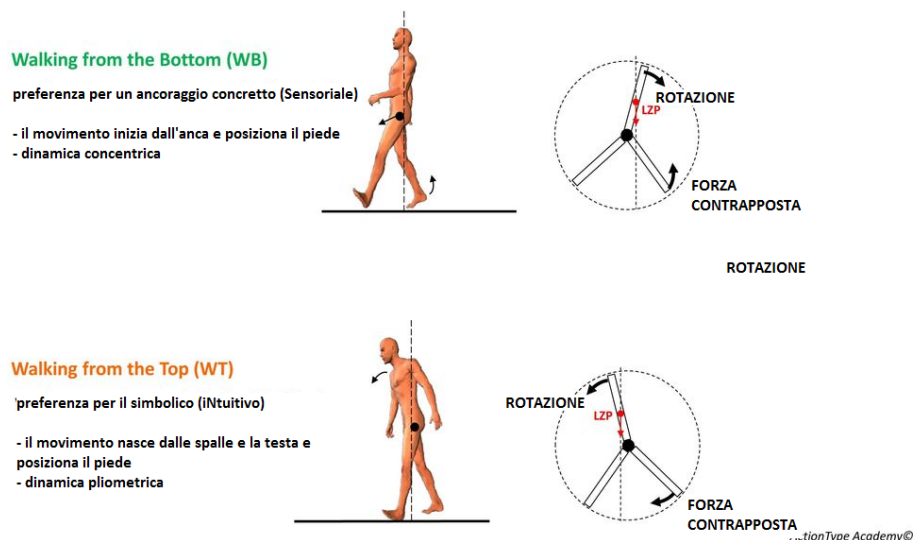
Se gli altri stili motori si fondano sulla propria sensibilità motoria, gli atleti-NT devono continuamente visualizzare la situazione in cui si trovano. Da dove viene la palla, con quale velocità, con quale rotazione e altezza? Dove voglio passare il pallone e con quale velocità, rotazione e altezza? Le immagini che riescono a visualizzare sono fondamentali, più dettagliate e recenti sono meglio funzionano.

In situazioni insolite atleti-NT, non avendo immagini a cui attingere, fanno spesso errori, e questo significa che anche il modo di allenarsi deve essere diverso. Prediligono esercitazioni ripetitive, ma non è sufficiente. Noi allenatori dobbiamo spesso portarli fuori dalla loro comfort zone e proporre nuove situazioni. Risulta utile, alla fine di un allenamento o partita, chiedere di ripensare alla loro migliore azione.

Non possiamo dire che un atleta-SF disponga di una minore motricità fine di un atleta-ST. Questo dipende dalla quantità di allenamento specifico. Sicuramente però un atleta-SF avrà la predilezione ad utilizzare tutto il suo corpo per mettersi in moto. Come vediamo nell'immagine sopra, ogni Action Type ha un suo ordine preferenziale. Ovviamente questo non identifica quanto siano sviluppate le singole capacità.

Gli atleti devono disporre di una buona motricità grossolana tanto quanto di una motricità fine, sicuramente di una buona coordinazione fra le due e inoltre deve possedere una sufficiente logica sportiva a visione del gioco. A prescindere dal suo specifico stile preferenziale dobbiamo comunque sviluppare tutte queste capacità. Attraverso l'analisi e l'osservazione dei vari stili motori, dobbiamo imparare a riconoscere le specifiche capacità di ogni stile e creare delle situazioni d'allenamento specifiche per alimentarne lo sviluppo.

Atteggiamento-S e atteggiamento-N, due modi di muoversi



Anche la morfologia di una persona viene direttamente collegata alle funzioni mentali della dimensione S e N. Ovviamente questa conclusione è stata tratta dopo migliaia di test.

Raymond Sohler conclude che esistono due metodi di muoversi, "Walking from the Bottom (WB)" e "Walking from the Top (WT)", la differenza consiste nella posizione del baricentro in funzione della rotazione delle anche. Come vediamo nell'immagine abbiamo un primo caso dove per muoversi una persona spinge il proprio baricentro all'indietro mentre nel secondo esempio questo viene spinto in avanti.

Action Type ha studiato questa dinamica e ha trovato un legame diretto con le dimensioni-S e -N. Per gli atleti con dinamica-S vediamo che il baricentro leggermente arretrato e la maggior parte del peso viene scaricata sul tacco del piede. Per la dinamica-N vediamo il baricentro leggermente avanzato motivo per cui la maggior parte del peso viene scaricata sulla parte centrale del piede.

Un atleta-S inizia a muoversi spingendo con il piede più arretrato e con la parte bassa del corpo nella direzione desiderata (dinamica concentrica), questo viene definito "Walking from the Bottom (WB)".

Un atleta-N si mette in moto muovendo prima la parte superiore del corpo in avanti. Così da rompere la posizione di bilanciamento in maniera sufficiente per muoversi dove la parte bassa del corpo segue passivamente (dinamica eccentrica, pliometrica), questo viene definito "Walking from the Top (WT)".

È facile da vedere nei saltatori in alto, durante la ricorsa, un atleta-S prima di staccare si abbasserà il proprio baricentro, mentre un atleta-N abbasserà il tronco per poi spingere con i polpacci.

Già da bambini una persona inizia a definire come gestire il proprio punto di mobilità, WB o WT. Ovviamente ha delle conseguenze sulla struttura (scheletro), sui muscoli e tessuti. Atleti WB sviluppano maggiormente i muscoli delle catene muscolari frontali AM (ileopsoas, tensor fascia latae, sartorius, pectineus, rectus femoris). Atleti WT invece sviluppano maggiormente i muscoli delle catene posteriori PM (erector spinae, extensor dell'anca, hamstring, polpacci e soleus).

Per cui un atleta-S si muove facilmente in avanti e in basso, mentre un atleta-N indietro in alto. Energia e dinamicità nascono grazie all'interazione delle due catene muscolari, polarità.

Un atleta-S nella preparazione ad una azione si muove attraverso la catena PM, perché la sua posizione di partenza offre spazio verso la catena AM per muoversi nella stessa azione. Ovviamente vale l'inverso per gli atleti-N.

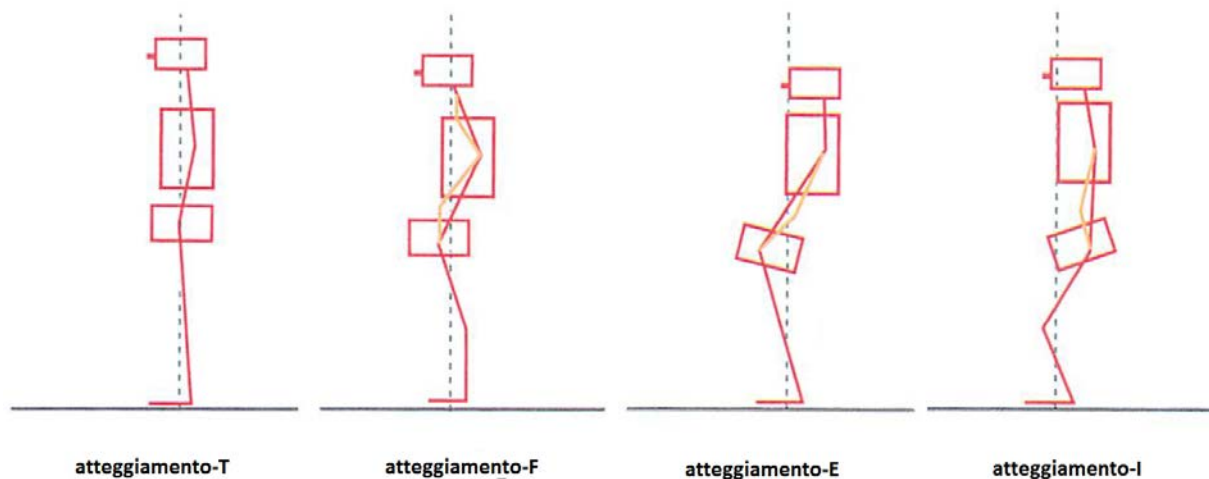
In molte attività sportive viene spiegato ai giovani atleti quale dovrebbe essere la postura ideale senza considerare la natura stessa dell'atleta. Questo crea parecchie incomprensioni fra allenatore e atleta. Per esempio se l'attività necessita di una posizione di partenza più profonda/bassa abbiamo un problema con atleti-N che preferisce muoversi partendo dalla parte alta del proprio corpo. Ovviamente possiamo allenare questa condizione ma dobbiamo anche sapere che quando questo atleta si troverà sotto pressione tenderà sempre a tornare alle sue origini.

Conseguentemente a questi due stili di mettersi in moto, osserviamo anche altre grandi differenze anatomiche e morfologiche fra atleti-S e atleti-N, elencate nella tabella sottostante.

Aspetto	Atteggiamento-S	Atteggiamento-N
Catene muscolari arti inferiori	Principalmente all'esterno della coscia e all'interno della parte inferiore	Principalmente all'interno della coscia e all'esterno della parte inferiore
Colonna vertebrale	curve più pronunciate nella colonna vertebrale	curve meno pronunciate nella colonna vertebrale
Posizione del corpo	Piega le ginocchia e tiene il busto retto	Piega meno le ginocchia e piega in avanti il busto
Ossa pelviche	Inclinate leggermente in avanti	Inclinate leggermente indietro
Baricentro	Linea perpendicolare del baricentro in direzione dei talloni, in posizione retta la pressione è direttamente sotto il tallone	Linea perpendicolare del baricentro in direzione dell'avampiede, in posizione retta la pressione è verso l'esterno dell'avampiede
Ginocchia	Le ginocchia sono maggiormente piegate (angolo minore), tendono come i piedi a puntare leggermente verso l'esterno	Le ginocchia sono leggermente piegate (angolo maggiore), tendono come i piedi a puntare leggermente verso l'interno
Bilanciamento verticale	Viene regolato dai flessori dell'anca	Viene regolato dai polpacci
Catene muscolari	Particolare sviluppo delle catene muscolari anteriori per mantenere l'equilibrio (AM)	Particolare sviluppo delle catene muscolari posteriori per mantenere l'equilibrio (PM)
Messa in moto	I grandi muscoli delle cosce vengono usati per iniziare il movimento, si muove partendo dagli arti inferiori (maggior contatto con il suolo, si muove maggiormente per forza muscolare per cui le ossa pelviche vengono spinte in avanti)	I muscoli dei polpacci vengono utilizzati per iniziare il movimento, si muove partendo dalla parte superiore del corpo (contatti brevi con il suolo, si muove maggiormente con la struttura ossea dall'alto verso il basso)
Posizione di partenza e dinamicità	Il punto di mobilità è più basso, legato alla parte inferiore del corpo, l'atleta si muove più agevolmente in avanti o in basso.	Il punto di mobilità è più alto, legato alla parte superiore del corpo, l'atleta si muove più agevolmente in alto o in dietro.

Esistono delle varianti dovute principalmente al temperamento. Prendiamo, per esempio, atleti estroversi e introversi. Una persona estroversa è solitamente molto più predisposta ad aprirsi verso il mondo esterno per cui tenderà ad aprire leggermente di più le ginocchia verso l'esterno e piegherà il busto leggermente all'indietro. Viceversa una persona introversa tenderà a chiudersi maggiormente tenendo le braccia davanti al tronco piegato in avanti.

Otteniamo quindi le seguenti combinazioni IS, ES, IN, EN. Stessa cosa vale anche per le dimensioni F e T. Queste funzioni mentali hanno direttamente influenza sulla fase respiratoria. Mentre una persona con atteggiamento-T tenderà a drizzare il busto (estensivo) e troverà la sua dinamicità nell'inspirare una persona con atteggiamento-F tenderà a piegarsi in avanti (compressivo) e troverà la sua dinamicità nell'esprire.



Capacità visive

Alain Berthoz è un pioniere, nel campo della fisiologia, del percepire ed agire. Ci ha insegnato che ci muoviamo sempre nella direzione in cui guardiamo e non viceversa. Per cui il percepire è un fenomeno attivo.

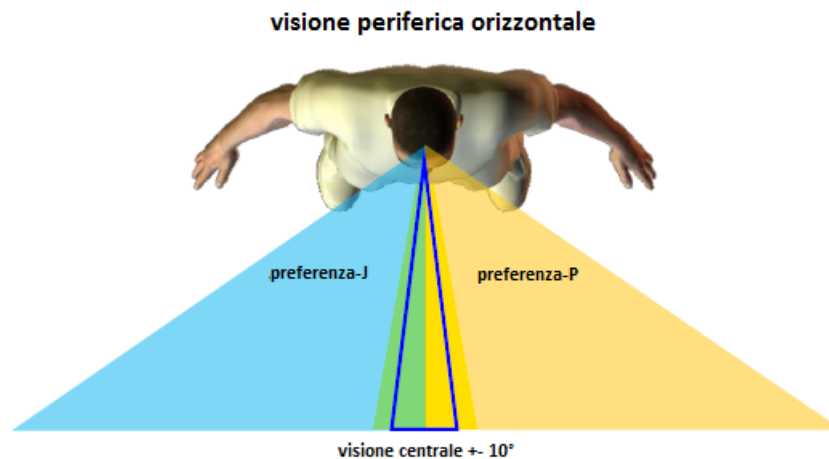
Noi allenatori tendiamo ad allenare principalmente l'intenzione di un'azione, proiettandolo attraverso la percezione nel qui ed ora. Senza questo passaggio l'azione sarebbe non mirata. Solo in questo modo il corpo ha la possibilità di esprimersi, solo così può generare azioni organizzate e coordinate.

Siccome ogni situazione è sempre diversa e complessa durante il gioco, solo il cervello è in grado di agire velocemente e riorganizzare le informazioni. Per fare questo è sufficiente sapere l'intenzione dell'azione con le conseguenti osservazioni e percezioni. Per questo è importante chiedere ai nostri atleti quale era lo scopo di un'azione ma anche cosa hanno visto e provato.

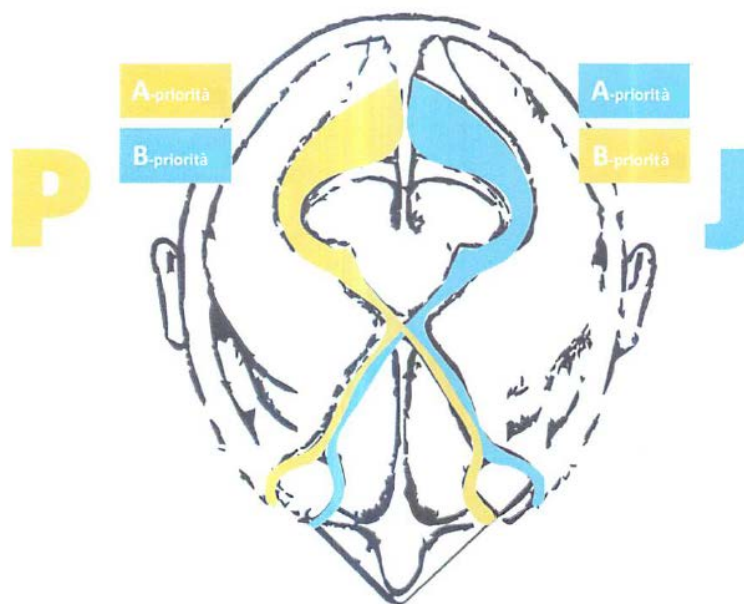
Come per la motricità, vedremo che anche nel campo visivo esistono diverse preferenze individuali. Se analizziamo dal punto di vista anatomico l'occhio umano, vediamo che dietro alla pupilla, troviamo la macula lutea (retina periferica). Lì troviamo i coni, i quali possiedono un'unica cellula nervosa per trasmettere segnali. Grazie a questi coni è possibile riconoscere colori e dettagli. Ovviamente in presenza di sufficiente luce.

Attraverso la macula lutea vediamo la parte centrale del nostro campo visivo, la parte su cui concentriamo il nostro sguardo. Entrambi gli occhi lavorano assieme per riconoscere dettagli e schemi. Il lavorare assieme di entrambi gli occhi si chiama visione binoculare e così siamo in grado di percepire la profondità. Questo però occupa solamente 10° del nostro campo visivo. Il resto lo definiamo visione periferica.

Spostandoci dalla macula lutea, verso la zona periferica del nostro campo visivo, diminuiscono i coni e troviamo sempre più bastoncelli. I bastoncelli sono cellule sensoriali particolarmente sensibili alla luce. Non distinguono i colori ma ci permettono comunque di vedere in assenza di luce, inoltre ci permettono di registrare i movimenti (altrimenti sembrerebbero tante foto a scatti). Inviando dei segnali al nostro cervello per cui, grazie alla nostra visione periferica, possiamo valutare al meglio la direzione, la velocità e la pericolosità di oggetti attorno a noi.



Anche qui troviamo dei legami fra emisfero dominante e la visione periferica. Un atleta-J predilige nel campo visivo orizzontale la parte destra, in maniera tale che le informazioni passano prima nella parte del cervello dominante, quella sinistra (in proporzione due terzi con l'occhio destro e un terzo con l'occhio sinistro). Vista la dominanza dell'emisfero sinistro un atleta-J percepisce meglio informazioni che avvengono alla sua destra. Per un atleta-P ovviamente vale l'inverso.



Questo implica che atleti, in base alla situazione del gioco e al loro lato dominante, devono girare il corpo per portare il loro campo visivo periferico nella direzione preferita. Quando un atleta commette parecchi errori dovuta alla velocità dell'azione, possiamo trovare direttamente una relazione con l'utilizzo del loro campo visivo periferico. Per questo diventa fondamentale anticipare l'azione con un corretto e intelligente posizionamento del corpo per poter valutare al meglio quale gesto tecnico e movimento tattico sono più adeguati per quella situazione.

Dobbiamo anche considerare che, oltre al campo visivo orizzontale, esiste anche un campo visivo verticale. Grazie al campo visivo verticale riusciamo a stabilire dei punti di riferimento per muoverci. Atleti-S si muovono preferenzialmente utilizzando il pavimento come riferimento, quindi diventa più efficiente utilizzare la parte inferiore del campo visivo verticale. In questo modo un atleta-S riceve il feedback necessario dai suoi arti inferiori per muoversi, "Walking from the Bottom". Se le informazioni

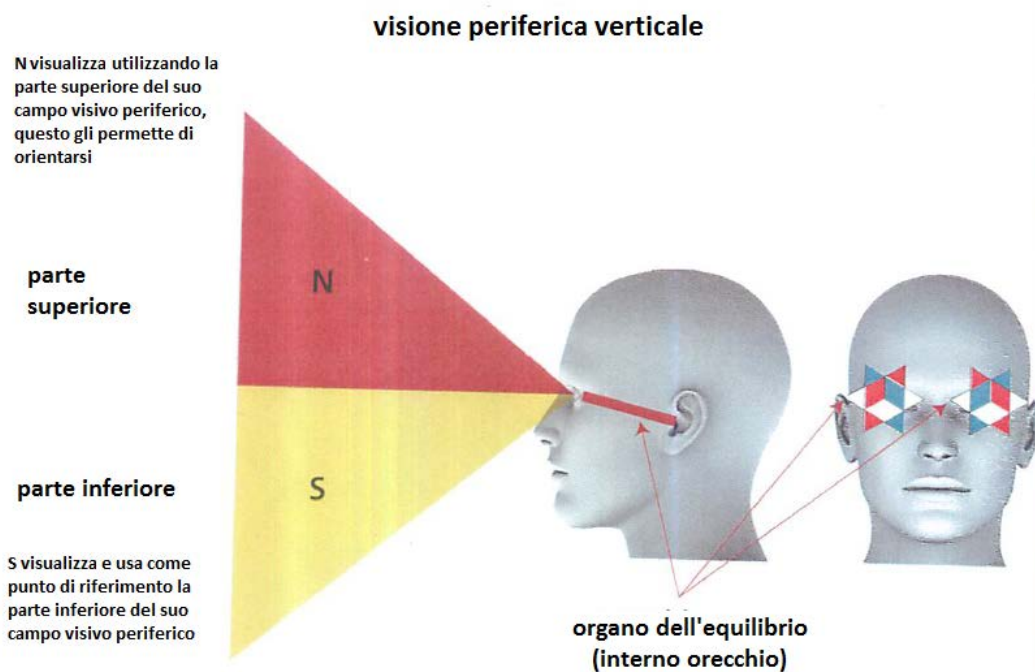
del gioco anche vengono da quella direzione abbiamo la condizione ideale per un atleta-S. Nel caso di una palla alta un atleta-S dovrà piegare la testa all'indietro per poter avere una condizione ideale.

Una atleti-N si muovono con maggiore efficacia invece quando sfruttano la parte superiore del campo visivo verticale. Proprio perché si muove "Walking from the Top", il suo tronco ha bisogno di un riferimento più alto. Questo influisce ovviamente sul suo atteggiamento, che dovrà adattare per esempio nel caso di palloni a raso terra, piegando la testa verso il basso.

Il campo visivo verticale è importante nello sport perché permette in momenti ad alta velocità di anticipare.

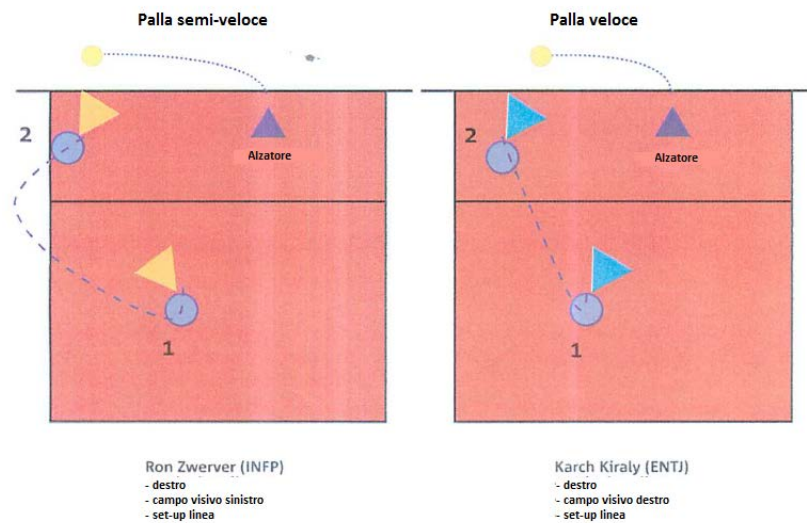
Ogni essere umano ha un occhio dominante, quello che mette prima a fuoco un oggetto a una certa distanza. Nella maggior parte dei casi, 62%, quello dominante è il destro (scontato che quello sinistro lo è nel 38% dei casi).

Non dobbiamo fare l'errore però di identificare l'occhio dominante con il campo visivo predominante, questi hanno funzioni diverse. Nel mondo pratico tutte le combinazioni fra occhio dominante, destro o sinistro, e campo visivo predominante, destro o sinistro, sono possibili.



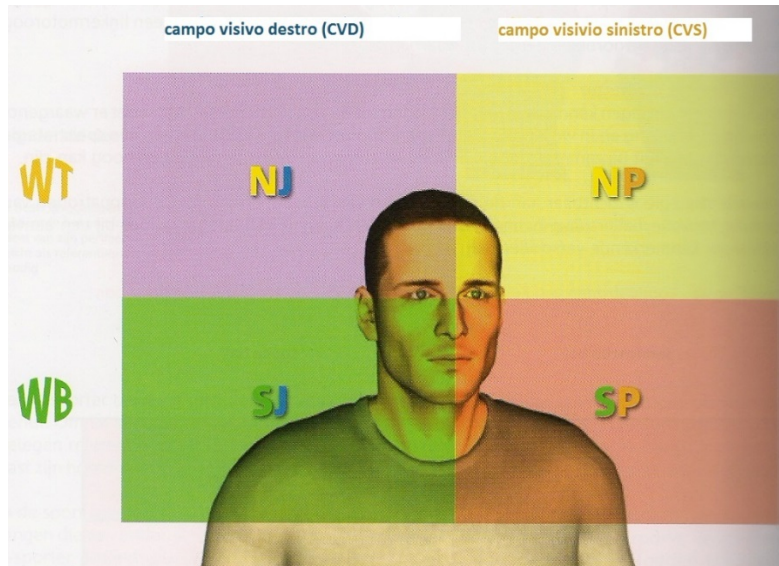
Questo implica nello sport diverse strategie visive in funzione delle caratteristiche del singolo atleta. Qui sotto vediamo un esempio preso dalla pallavolo. A sinistra Ron Zwerver, giocatore con campo visivo predominante sinistro, mano dominante destra che deve prendere la rincorsa per una palla che viene da destra. Dall'altra parte Karch Kiraly, con campo visivo predominante destro e anche lui mano dominante destra. Vediamo che la sua rincorsa è molto più diretta perché l'azione è sempre presente nel campo visivo periferico dominante.

Immagine. Rincorsa di Zwerver e Kiraly su un attacco da sinistra



In alcuni sport, come la pallavolo, sapere le qualità visive dell'avversario può essere un vantaggio per determinare la strategia da opporre. Per esempio un giocatore di pallavolo con preferenze-NP incontrerà maggior difficoltà nel ricevere palle basse alla sua destra.

Dobbiamo anche tenere conto di due modi diversi di percepire/osservare: ad alta frequenza o bassa frequenza. Gli atleti-T sono più concentrati a percepire qualsiasi dettaglio e contrasto possibile durante il gioco, per questo osservano ad alta frequenza, ma perdono spesso la visione globale.



Gli atleti-F invece percepiscono a frequenze basse e preferiscono avere una visione più globale della situazione. Per riconoscere se una persona percepisce ad alto o bassa frequenza, basta iniziare un dialogo a due e osservare dove pone lo sguardo la persona con cui si sta interloquendo. Se questo sposta spesso lo sguardo osserva ad alta frequenza. Solitamente vede di rimpicciolire gli occhi per focalizzarsi su specifici dettagli. Una persona che osserva a bassa frequenza, invece, manterrà lo sguardo più fermo per focalizzare un campo visivo globale.

Nello sport questo implica che un atleta-T, con la sua alta frequenza nell'osservare, può concentrarsi direttamente sulla traiettoria della palla, un atleta-F non ci riesce e deve osservare il movimento dell'avversario per intuire poi la traiettoria della palla. Quindi parte da una visione globale per poi passare al dettaglio, da visione periferica a visione centrale. Per un atleta-T è il contrario e per questo è agevolato nel prendere decisioni istantanee.

	J	P
S	<p>SJ:</p> <p>postura naturale e posizione:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la postura iniziale è bassa - i talloni devono sorreggere il peso del corpo - deve mantenere contatto con il pavimento - si muove facilmente in avanti <p>lato preferenziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - di natura anticipa senza problemi se la palla arriva bassa - percepisce direzione e velocità più facilmente se la palla viene da destra <p>metodo d'apprendimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mirato all'intento, analizza i movimenti separatamente, impara un passo alla volta con precisione 	<p>SP:</p> <p>postura naturale e posizione:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la postura iniziale è bassa - i talloni devono sorreggere il peso del corpo - deve mantenere contatto con il pavimento - si muove facilmente in avanti <p>lato preferenziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - di natura anticipa senza problemi se la palla arriva bassa - percepisce direzione e velocità più facilmente se la palla viene da sinistra <p>metodo d'apprendimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - impara sulla base dell'esperienza, sollecita i sensi, percepisce i movimenti nel suo totale e si allena semplicemente
N	<p>NJ:</p> <p>postura naturale e posizione:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la postura iniziale è alta - le punte dei piedi devono sorreggere il peso del corpo - deve rilassare le spalle - si muove facilmente in dietro <p>lato preferenziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - di natura anticipa senza problemi se la palla arriva alta - percepisce direzione e velocità più facilmente se la palla viene da destra <p>metodo d'apprendimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - impara partendo dal obiettivo globale, analizza i movimenti scomponendoli per sé stesso e arricchendoli con dei dettagli 	<p>NP:</p> <p>postura naturale e posizione:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la postura iniziale è alta - le punte dei piedi devono sorreggere il peso del corpo - deve rilassare le spalle - si muove facilmente in dietro <p>lato preferenziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - di natura anticipa senza problemi se la palla arriva alta - percepisce direzione e velocità più facilmente se la palla viene da sinistra <p>metodo d'apprendimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - impara partendo dal obiettivo globale, lo fa preferibilmente visualizzando per sé stesso il movimento totale e per passare poi all'imitazione

Direzioni di movimento

Un atleta si muove in tre direzioni principalmente:

- Alto <--> basso
- Destra <--> sinistra
- Avanti <--> indietro

Se aggiungiamo che possiamo eseguire questi movimenti in combinazione e a velocità diverse otteniamo un'infinità di movimenti coordinativi. Per cui nella vita quotidiana si tratta di combinare e integrare queste tre dimensioni di movimento.

Ogni stile motorio ha delle direzioni di movimento preferenziali, predefinite, innate.

	Stile motorio	Dimensione S o N
Alto		N
Basso		S
Destra <--> sinistra	SF e NT	
Avanti <--> indietro	ST e NF	

Le altre direzioni di movimento invece possono essere acquisite e sviluppate successivamente (Fase di sviluppo).

Il movimento alto <--> basso

Un atleta-N muove prima la parte superiore del corpo e poi quella inferiore. Abbassa le spalle nella direzione in cui vuole muoversi, come per molleggiare per poi accelerare.

Un atleta-S si muove al contrario, prima con la parte inferiore e poi con la parte superiore del corpo. Muovendosi secondo le dinamiche WB ("Walking from the Bottom") utilizza il sottosuolo come punto basale per iniziare il movimento, spingendo verso l'alto con le gambe. Un atleta-S trova la sua dinamicità muovendosi verso l'alto, sul movimento di ritorno piega le ginocchia per poi eseguire il successivo movimento verso l'alto.

La differenza sostanziale fra atleti-N e -S e fra il muoversi, prima attraverso la parte inferiore o quella superiore del corpo, è quella di utilizzare in maniera diversa il muscolo lombare. Questo è un muscolo fondamentale che lega la parte superiore da quella inferiore del corpo.

Il movimento destra <--> sinistra e avanti <--> indietro

Mentre per quanto riguarda il movimento alto <--> basso troviamo un legame diretto con la preferenza WB e WT dei nostri atleti, non succede la stessa cosa per i movimenti destra <--> sinistra e avanti <--> dietro. Gli atleti-SF e -NT si muovono preferibilmente da sinistra a destra, mentre gli atleti-ST e NF si muovono preferibilmente avanti e indietro. Quando un atleta non ha ancora attivato o integrato il suo lato di sviluppo, notiamo dei blocchi nelle interazioni fra le catene muscolari.

Questo potrebbe causare velocemente dei infortuni. Gli atleti-ST, che non hanno ancora sviluppato il movimento sinistra-dietro, sono soggetti a problemi alle spalle; gli atleti-NF sono sensibili a problemi di tensione sul collo. Quando atleti-ST o/e -NF integrano sufficientemente i movimenti sinistra-destra aumenta il livello coordinativo. Stessa cosa vale per gli atleti-SF e -NT, ma in questo caso nell'integrare i movimenti avanti-indietro.

Anche in questo caso Action Type ci aiuta a riconoscere e fortifica i punti di forza dei nostri atleti, ma ad essere anche coscienti dei punti di miglioramento. Ovviamente un'atleta deve acquisire le capacità di movimento in tutte le direzioni.

Stile motorio	Preferenza	Da sviluppare
SF	Sinistra <--> destra	Avanti <--> indietro
ST	Avanti <--> indietro	Sinistra <--> destra
NT	Sinistra <--> destra	Avanti <--> indietro
NF	Avanti <--> indietro	Sinistra <--> destra

Queste sono allenabili attraverso esercitazioni specifiche, per esempio attraverso trampolini o Swiss-ball. Variando fra movimenti avanti-dietro e sinistra-destra, tra movimenti preferenziali e movimenti in fase di sviluppo, possiamo diminuire i punti deboli dei nostri atleti.

L'integrazione del lato in fase di sviluppo rafforza lo scambio neuronale fra le quattro zone del cervello. Atleti completi dal punto di vista motorio, traggono grandi vantaggi, solitamente hanno miglior coordinazione e fanno miglior utilizzo dei piedi, riscontriamo inoltre:

- Ridotti tempi di anticipazione e reazione
- Ottimizzazione della capacità di posizionamento e postura di partenza
- Migliore comunicazione fra i vari emisferi del cervello, soprattutto fra parte frontale e quella posteriore e fra la parte destra e quella sinistra
- Migliore capacità di concentrazione
- Migliore lavoro intramuscolare fra le catene
- Migliore capacità ritmica
- Riferimenti rafforzati posturali e posizionali
- Perfezionato timing e coordinazione di movimento fra anche e spalle (SF e NT) e migliore dissociazione fra anche e spalle (ST e NF)

Le direzioni di movimento che non sono preferenziali ma si acquisiscono in fase di sviluppo necessitano di una maggiore attenzione durante il riscaldamento. L'attivazione complementare di più direzioni di movimento aiuta i nostri atleti a sviluppare e rafforzare le capacità cognitive che devono ancora sviluppare.

Zona del cervello	Funzione mentale	Caratteristiche per eseguire i movimenti
Sinistra frontale	T	Logica, analisi, precisione
Sinistra posteriore	S	Dettagli, pratico, routine
Destra frontale	N	Immagine, modelli, combinare
Destra posteriore	F	Sentimento, armonia, collaborazione

Le performance eccellenti hanno bisogno di tre punti essenziali. Due di queste sono timing e ritmo. Il timing possiamo descriverlo come la capacità di dosare l'energia nel tempo e nello spazio, in correlazione con l'accelerazione del movimento. Il ritmo è collegato al movimento stesso. Ogni atleta ha il proprio ritmo ottimale per il suo funzionamento. Il ritmo è così personale che risulta molto difficile

da allenare o cambiare in un atleta, è come lavorare sulla sua identità. In molti casi si tratta di ridurre gli eventuali problemi che influiscono sulla prestazione del nostro atleta.

La coordinazione è il terzo punto: la gestione del proprio timing nel proprio ritmo.

Lavoro dei piedi (Footwork)

Il lavoro dei piedi laterale varia secondo le dinamiche WB e WT. Facciamo l'esempio di un movimento laterale verso sinistra;

Un atleta WB (S) si muove verso il basso, l'adduzione avviene con la gamba destra con un movimento concentrico, spingendo con il piede fisso sul pavimento.

Un atleta WT (N) invece si muove verso l'alto (spalle) con un movimento pliometrico e l'abduzione avviene con la gamba sinistra, nel momento che il piede non ha più contatto con il suolo.

Movimento	S (WB)	N (WT)
Postura	Si abbassa, piega le ginocchia, piedi molto distanziati rispetto le spalle	Sta più alto, ginocchia quasi erette e piedi allineati con le spalle
Movimento piede e gamba	Il primo movimento avviene verso la linea mediana (adduzione)	Il primo movimento si allontana dalla linea mediana (abduzione)

Le preferenze motorie legate alle dinamiche WT e WB non sono solo legate al lavoro dei piedi. Un calciatore (WB) quando si sentirà sotto pressione si muoverà verso la linea mediana, in sostanza terrà sempre la palla sotto il proprio corpo per proteggerla, avendo il punto di mobilità di natura molto basso (Kluivert è un esempio).

Un calciatore (WT) difficilmente sceglierà per la stessa strategia, si troverebbe in una situazione scomoda, sarà invece più logico per lui spostare continuamente la palla con l'esterno del piede nello spazio che troverà attorno a lui (Messi e Robben sono due esempi).

Utilizzo del corpo (Body bet)

Un allenatore deve ovviamente conoscere le preferenze motorie di una atleta ma non è sufficiente, anche lo sport praticato influisce sullo stile motorio di un atleta. Inoltre in una situazione specifica di gioco a causa del tempo e dell'opposizione dell'avversario non sempre un atleta riesce a fare uso delle sue preferenze motorie. Tuttavia queste considerazioni lasciano il principio di base inalterato: come allenatore bisogna sempre partire allenando le preferenze motorie dei nostri atleti. Allenare i loro punti di forza per garantire che possono dare il meglio di sé sotto pressione.

Preparare il movimento

È importante riconoscere se i nostri atleti preferiscono avere una posizione di partenza frontale o diagonale rispetto alla direzione dell'azione.

Stile motorio	Posizione del corpo rispetto all'azione	Bilanciamento del peso
SF	Frontale	In modo uniforme su entrambi i piedi
ST	Diagonale	In modo uniforme su entrambi i piedi
NF	Diagonale	Più peso sul piede sinistro
NT	Frontale	Più peso sul piede destro

In questa posizione e soprattutto con questa suddivisione del peso fornisce allo stile motorio specifico sia una sensazione di naturalezza che sufficiente forza. La posizione diagonale che serve agli atleti-ST e -NF viene spiegato dall'utilizzo preferenziale delle catene muscolari crociate. Gli atleti-SF e -NT invece si muovono preferenzialmente lungo l'asse centrale, per cui preferiscono una posizione frontale.

Attuazione della messa in moto

Il modo in cui un atleta si prepara ad eseguire un'azione è indicativo del suo stile motorio preferenziale. Quando un'azione è partita ed è in moto, prosegue secondo le specifiche caratteristiche delle catene di movimento dei vari stili SF, DT, NF, NT.

Oltre alle riconoscibili caratteristiche fra WB e WT possiamo riconoscere gli stili motori dalle tipiche combinazioni di:

- L'ordine di impiego della motricità grossolana e della motricità fine
- L'asse del corpo e le catene di movimento
- L'associazione e la dissociazione fra spalle e anche nello stesso lato del corpo

Ordine di impiego della motricità grossolana e della motricità fine

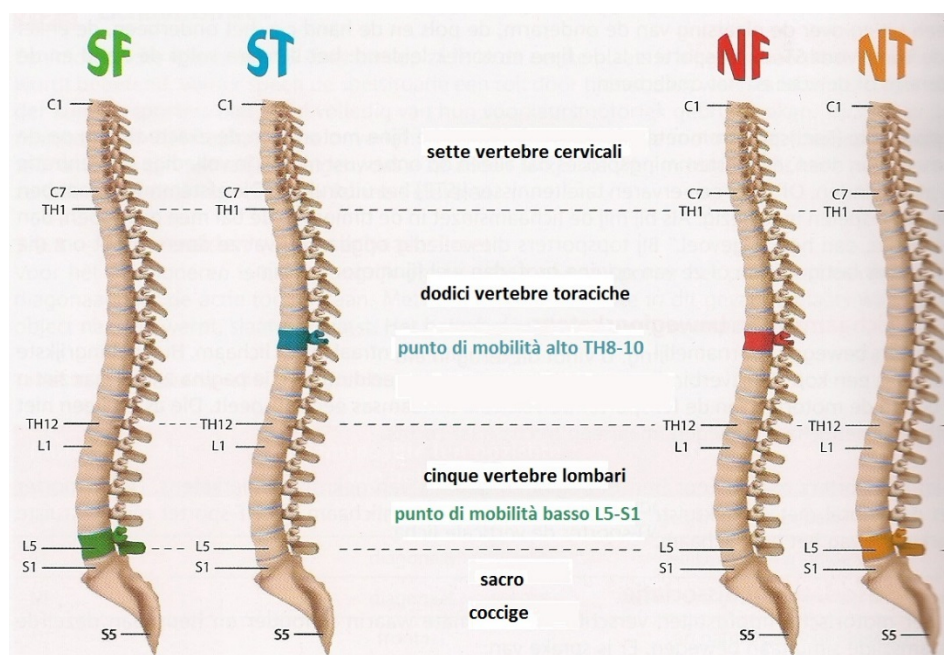
Gli atleti si muovono, come abbiamo già detto, secondo dei schemi motori specifici per ognuno di loro. Preferiscono avere indicazioni specifiche in relazione al loro schema motorio. La prima cosa che noi allenatori dobbiamo riconoscere è la motricità dei nostri atleti, fine o grossolana. Atleti-SF e -NF hanno principalmente una motricità grossolana e quindi iniziano il loro movimento attraverso i gruppi muscolari grandi, gambe, fianchi e busto. La motricità fine invece deve essere vista all'interno del movimento completo. Per questo gli atleti con motricità grossolana vengono ripresi particolarmente per la loro postura iniziale mentre atleti con motricità fine traggono maggiore benefici se corretti sull'utilizzo di avanbraccio, polso e mano oppure gamba, caviglia e piede. Per gli atleti-ST e -NT comanda la motricità fine, il corpo segue la mano, l'avanbraccio, la gamba e il piede.

In quasi tutti gli sport con palla sia la motricità fine che quella grossolana deve avere un timing preciso con la palla, un processo di sincronizzazione che deve avvenire in maniera inconscia ad un livello di concentrazione massima. Infatti in sportivi di livello massimo risulta quasi impossibile osservare quali tipo di motricità preferiscono.

Asse del corpo e catene di movimento

Gli atleti-SF si muovono principalmente lungo l'asse centrale del loro corpo. La loro sinergia principale è il collegamento "testa-coda". Questo vale anche per gli atleti-NT anche se l'asse in questo caso non si trova centrale, ma leggermente spostato a destra.

Atleti-ST e -NF utilizzano, invece, per mettersi in moto, le catene muscolari crociate. Gli atleti-ST si mettono in moto soprattutto utilizzando le catene muscolari crociate della parte superiore del corpo. Gli atleti-NF invece utilizzano le catene muscolari crociate di tutto il corpo.



Associazione e dissociazione spalle-anca

I quattro stili motori principali variano nella misura in cui spalla e anca dalla stessa parte del corpo funzionano in maniera simultanea. Per cui:

- Associazione quando spalla e anca lavorano in simultanea
- Dissociazione quando spalla e anca si muovono indipendentemente l'una dall'altra

Negli atleti-SF si muovono solitamente in maniera associata. Questo significa che spalla, gomito e anca si muove in una frazione di secondo con parametri fissi. Per parametri intendiamo mantenendo distanze costanti.

È possibile notare una flessibilità maggiore nei movimenti di atleti-ST. Questo è dovuto alla dissociazione spalla, anca, gomito che dallo stesso lato si muovono indipendentemente. La loro grande forza è la coordinazione oculo-manuale o quella oculo-podalica.

Gli atleti-NF muovono spalla, anca e gomito in maniera totalmente indipendente. Immaginate quale possa essere il livello di flessibilità.

Atleti-NT invece muovono in maniera associata anca e spalle. Questi movimenti avvengono attorno all'asse centrale del corpo, ma in maniera differente degli atleti-SF, non centralmente ma leggermente più verso destra.

Associazione e dissociazione possono darci informazioni utili per capire come un atleta accelera i movimenti lungo l'asse centrale. Questo dipende dalla colonna vertebrale e precisamente quale vertebra garantisce maggiore flessibilità. Quel punto viene definito il punto di mobilità.

In atleti-SF e -NT il punto di mobilità si trova nella parte inferiore della schiena, all'altezza della quinta vertebra (L5-S1). In questo caso è la cintura attorno alle anche a garantire le accelerazioni e la zona delle spalle si muove congiuntamente.

In atleti-ST e -NF il punto di mobilità si trova in alto sulla colonna vertebrale, all'altezza dell'ottava vertebra toracica (TH8). In questo caso sarà la cintura attorno alle spalle a garantire l'accelerazione e si muove indipendentemente dalla cintura attorno le anche.

Indicatori	SF	ST	NF	NT
Ordine motricità grossolana e fine	Prima grossolana poi fine	Prima fine poi grossolana	Prima grossolana poi fine	Prima fine poi grossolana
Asse verticale del corpo	Centrale	Centrale	Leggermente a sinistra	Leggermente a destra
Punto di mobilità	Basso	Alto	Alto	Basso
Movimento d'accelerazione	A partire dalle anche	A partire dalle spalle	A partire dalle spalle	A partire dalle anche
Associazione/ Dissociazione stesso lato de corpo	Associazione	Dissociazione	Dissociazione	Associazione
Caratteristiche di movimento	In maniera fissa lungo l'asse verticale del corpo	Utilizza catene muscolari crociate parte superiore del corpo	Utilizza catene muscolari crociate di tutto il corpo	Movimento a cerniera dominante sul lato destro

Un esempio specifico nel tennis da tavolo:

Analizziamo come esempio il dritto (forehand) topspin di un giocatore di tennis da tavolo con il braccio destro. In generale qualsiasi giocatore nell'eseguire questo colpo prima si apre per poi infierire il colpo.

ATLETA-SF:



In partenza tiene piedi paralleli, le distanze fra anche, gomiti e spalle sono relativamente costanti. Si muove lungo l'asse verticale del proprio corpo, piegando leggermente le ginocchia.

Per innescare il movimento utilizza prima le grandi catene muscolari, il movimento ad aprirsi viene iniziato dalla parte superiore delle gambe, ma l'accelerazione del movimento avviene attraverso la cintura attorno le anche.

Tutta la forza del movimento viene dalle anche e dalla parte superiore delle gambe e questo avviene sempre attorno all'asse verticale del proprio corpo.

La parte superiore, spalle e gomito si muove sincronicamente, il braccio si muove minimamente.

Atleti-SF hanno come qualità un dritto molto potente, ma hanno problemi a livello di spalle e ad eseguire gesti che richiedono una motricità fine.

Punti di attenzione:

- Sta con entrambi i piedi paralleli all'azione a causa del movimento associato anca-spalla
- Ha una posizione di partenza più bassa a causa del punto di mobilità più basso
- Utilizza contatti concentrici e a frequenza ridotta, ma di lunga durata con il suolo
- Il movimento viene innescato staccando attivamente dal suolo grazie all'adduzione del piede sinistro se vuole muoversi a destra, con l'adduzione del piede destro se vuole muoversi a sinistra
- Dobbiamo dare istruzioni sull'uso e il posizionamento del corpo, dove la cintura addominale deve guidare e accelerare il movimento.

ATLETA-ST:



Posiziona prima mano e avambraccio. Nell' aprire, muove prima la spalla destra all'indietro abbassandola leggermente. Questo avviene per merito della dissociazione fra spalla e anca destra.

Il movimento viene innescato prima dalla mano destra (dito pollice) per poi passare alla spalla che funziona da acceleratore. Grazie alla ottima coordinazione oculo-manuale sa come colpire al meglio la palla.

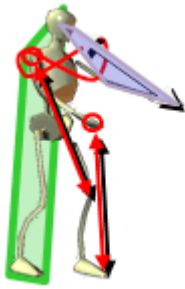
Atleti-ST sono giocatori bravi a sfruttare al meglio velocità e rotazione della palla in arrivo. Sono solitamente più a loro agio quando la palla è leggermente più distante dal loro corpo.

La parte superiore e quella inferiore del corpo si muovono slegati l'uno dall'altra, quindi fanno per natura fatica a inserire tutto il corpo quando colpiscono la palla, per questo se giocano lontano dal tavolo fanno fatica.

Punti di attenzione:

- Sta con i piedi in diagonale all'azione, un mezzo piede di differenza, a causa del movimento dissociato anca-spalla
- Ha una posizione di partenza più bassa a causa del punto di mobilità più basso
- Utilizza contatti concentrici e ad alta frequenza, a breve durata di contatto con il suolo
- Il movimento viene innescato staccando attivamente dal suolo grazie all'adduzione del piede sinistro se vuole muoversi a destra, con l'adduzione del piede destro se vuole muoversi a sinistra
- Dobbiamo dare istruzioni sull'uso e il posizionamento del avambraccio (o parte inferiore della gamba) e mano (o piede) nello spazio, perché questi innescano la cintura scapolare che serve per guidare e accelerare il movimento.
- Ricerchiamo il rilassamento, in particolare di avambraccio o della parte inferiore della gamba, deve lasciare accadere le cose.

ATLETA-NF:



Grazie alla grande flessibilità che ha nei suoi movimenti possiede una notevole capacità di gestire il principio delle leve. Il movimento del diretto con topspin lo prepara colpendo dall'alto verso il basso. Durante la rotazione ad aprire abbassa la spalla verso l'anca del lato con cui colpirà. Così riesce a mettere molta dinamicità nell'innesco delle catene muscolari preferenziali.

Grazie alla grande capacità ritmica riesce a combinare la motricità grossolana per quanto riguarda la parte inferiore del corpo alla motricità fine sulle spalle sul lato destro del corpo.

L'accelerazione del movimento a colpire avviene comunque dalle spalle. Diversamente da qualsiasi altro stile le spalle di un atleta-NF fa un movimento a forma di 8 durante il movimento ad aprire o chiudere.

Punto di forza degli atleti-NF è la souplesse e accelerazione con cui riescono a colpire la palla. Sono stilisti del gesto, sono però anche gli atleti che fanno più fatica ad esprimersi sotto pressione temporale.

Punti di attenzione:

- Sta con i piedi in diagonale all'azione, un mezzo piede di differenza, a causa del movimento dissociato anca-spalla
- Ha una posizione di partenza più alta a causa del punto di mobilità più alto, con il peso spostato maggiormente sul piede sinistro
- Utilizza contatti pliometrici a frequenza ridotta, ma di lunga durata con il suolo soprattutto con il piede sinistro
- Il movimento viene innescato facendo cadere la parte superiore del corpo e dall'adduzione del piede destro se vuole muoversi a destra, con l'adduzione del piede destro se vuole muoversi a sinistra
- Per accelerare il movimento incide la cintura scapolare in maniera importante, visto che soprattutto la spalla sinistra comanda dobbiamo dare le giuste istruzioni in merito
- Deve mantenere l'elasticità del corpo, assicuriamoci che mantenga il ritmo e approfitti della sua souplesse.

ATLETA-NT:



Inizia il movimento con la parte superiore del braccio. Il gomito parte vicino al corpo per finire lontano. Si muove rispetto al busto del corpo come una cerniera di una porta. Per questo deve sempre tenere le spalle basse e rilassate.

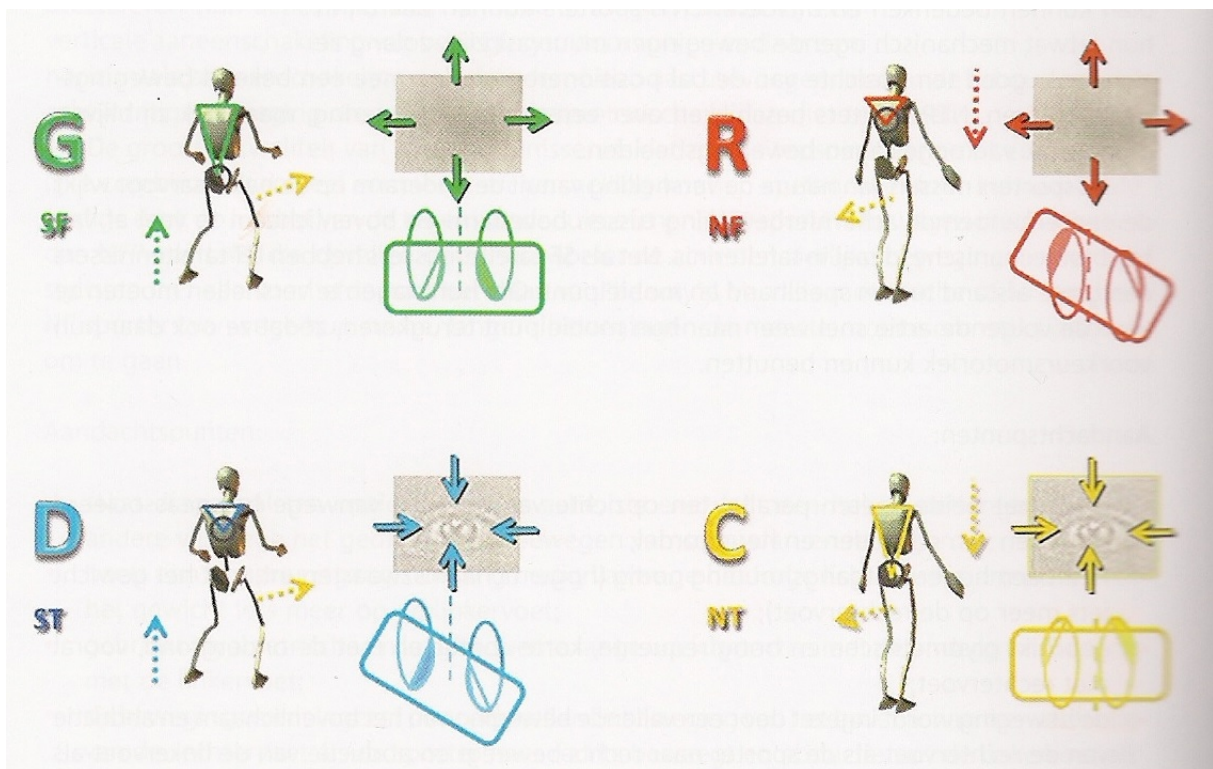
Preferisce la motricità fine. L'inizio del movimento avviene nel mignolo della mano dominante, ma la motricità fine prende corpo dalle anche, ovviamente perdendo forza. Infatti, questa non è una caratteristica dominante per gli atleti-NT, per cui dovrà faticare parecchio in allenamento.

Sono atleti più intellettuali e strategici.

Punti di attenzione:

- Sta con entrambi i piedi paralleli all'azione a causa del movimento associato anca-spalla
- Ha una posizione di partenza più alta a causa del punto di mobilità più alto, con il peso spostato maggiormente sul piede destro
- Utilizza contatti pliometrici a frequenza alta, di breve durata con il suolo soprattutto con il piede destro
- Il movimento viene innescato facendo cadere la parte superiore del corpo e dall'abduzione del piede destro se vuole muoversi a destra, con l'abduzione del piede destro se vuole muoversi a sinistra
- Dobbiamo dare istruzioni in merito alla sua motricità fine che pilota il movimento, in cui l'anca guida l'accelerazione del movimento.
- Deve preoccuparsi di bilanciare bene il peso del corpo e affidarsi all'intelligenza del corpo

Immagine, caratteristiche degli stili motori



L'organizzazione della motricità

A seconda se la funzione dominante è orientativa (S o N) o decisionale (T o F), distinguiamo tra atleti diretti e indiretti. Gli atleti diretti sono connessi con l'intenzione delle loro azioni, vogliono creare impatto, cercano la sfida ma se serve si allontanano. Il contesto non ha alcuna influenza, sono concentrati sulla loro azione (S) o idea (N).

La dimensione diretto contro indiretto vi permette:

- di capire l'interazione fra giocatori sul campo
- analizzare nel processo i dogmi di collaborazione fra giocatori, staf e squadra
- sviluppare ulteriormente i processi di apprendimento di preferenze individuali



riepilogo delle necessità:

diretto:

- IJ = tranquillo e concludere velocemente
(con il pericolo di concludere troppo velocemente)
- EP = azione e ritmo
(con pericolo di agire troppo velocemente)

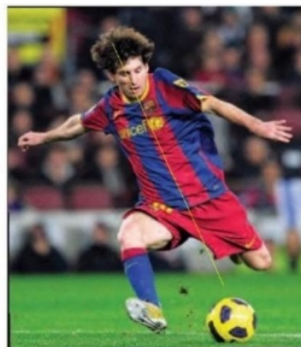
indiretto:

- IP = tranquillità e ritmo
(con pericolo di ritardo)
- EJ = azione e concludere velocemente
(con pericolo di infortuni)

Gli atleti indiretti invece si preoccupano prima del contesto / situazione per valutare, attraverso la logica (T) o i sentimenti (F), le informazioni e poi decidere quando e come perseguire il loro intento. Cercano le sfumature della situazione e le vogliono influenzare creando una posizione di partenza migliore. Gli serve come legittimazione della loro azione. Per spiegare meglio queste differenze osserviamo le differenze fra Cristiano Ronaldo (ENFP) e Lionel Messi (INFP) sul campo



Cristiano Ronaldo
Verticale
Direttamente all'azione pensata



Lionel Messi
Orizzontale
Prima analizza la situazione poi
innesca il movimento

Theraulaz e Hippolyte oltre alle differenze cognitive hanno identificato anche differenze motorie fra giocatori diretti e indiretti. Dove un giocatore diretto durante le sue azioni può restare eretto con il busto grazie l'organizzazione verticale della sua motricità, un giocatore indiretto penderà leggermente su un lato a causa dell'organizzazione orizzontale della sua motricità.

Questa differenza fra organizzazione verticale o orizzontale delle motricità la possiamo notare in qualsiasi azione di qualsiasi sport. L'organizzazione della motricità non si può cambiare nei nostri atleti.

Indicatori	Funzione dominante	Agisce	Organizzazione della motricità	Posizione del corpo durante l'azione
I J e E P	S o N	Percezione	Diretto	Verticale
I P e E J	T o F	Decisione	Indiretto	Orizzontale
				Rimane retto
				Penderà su un lato

Possiamo, attraverso Action Type, analizzare in quale modo gli atleti sono connessi con il loro modo di agire. Soprattutto negli sport di squadra con la palla possiamo trarre degli spunti per capire le relazioni e la collaborazione fra i vari giocatori. Per esempio, in fase di possesso palla come possiamo velocizzare un attacco in un momento cruciale della partita "moment of truth".

Immagine. Direzione di passaggio di un giocatore diretto e uno indiretto nel gioco collettivo

preferenze diretto/verticale

integra l'osservazione della situazione nell'azione

● = avversario
→ = orientamento (direzione)
- - - → = differenziazione (osservare)

ordine di istruzioni:
1. orientamento: muoviti verso l'obiettivo finale
2. differenziazione: guarda dove è lo spazio e chi e dove è libero

istruzioni per l'azione successiva:
1. Vai dove puoi fare impatto (intenzione)
2. guarda successivamente dove è lo spazio e chi e dove è libero

fattore importante è il timing del movimento in avanti (o indietro)

preferenze indiretto/orizzontale

osserva la situazione come condizione prima dell'azione

ordine di istruzioni:
1. differenziazione: guarda dove sono gli spazi e chi e dove è smarcato
2. orientamento: si muove verso l'obiettivo finale

istruzioni per l'azione successiva:
1. guarda dove è lo spazio, chi e dove è libero
2. muoviti o passa in quella direzione

fattore importante è il continuo guardare a destra e sinistra (vedere la situazione in entrambe le direzioni)

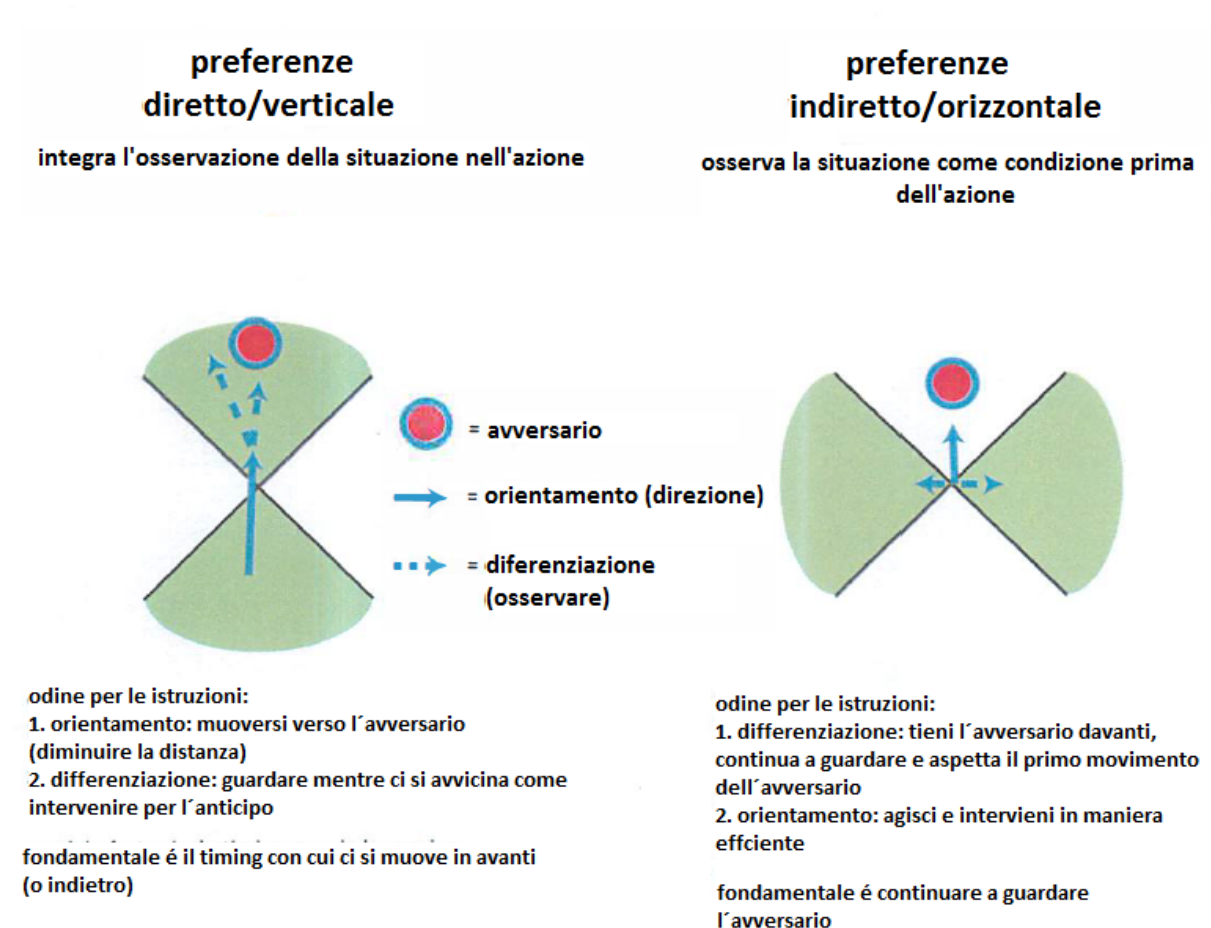
I giocatori diretti sono orientati verso la loro intenzione, preferiscono ricevere palla con una traiettoria verticale (entro traiettorie di 45°) per controllarla direttamente nella direzione della loro azione. Per loro i fattori chiave sono la direzione verticale e il timing della loro azione in avanti.

I giocatori indiretti al contrario prendono in considerazione la situazione. La valutano e la influenzano posizionandosi in modo da perseguire il proprio intento. Quando ricevono palla da una traiettoria più orizzontale (entro i 45°) possono variare e differenziare andando sia a destra che a sinistra. Vale a dire che valutano la situazione e decidono e in base ad essa quando controllare la palla sulla linea orizzontale. Per giocatori indiretti i fattori chiave sono il giocare fra le linee (trovare spazi orizzontali) e il guardare continuamente destra-sinistra.

Anche dal punto di vista difensivo esistono sostanziali differenze fra giocatori diretti e indiretti.

I giocatori diretti vogliono per natura cercare l'anticipo. Cercano di ridurre la distanza dall'avversario e durante la sequenza del movimento decidono cosa fare: cercare l'anticipo o aspettare il controllo dell'avversario per intervenire. I giocatori indiretti preferiscono sempre tenersi l'avversario davanti lasciandogli la prima azione per poi valutare quando intervenire.

Immagine. Come difende un giocatore diretto e uno indiretto

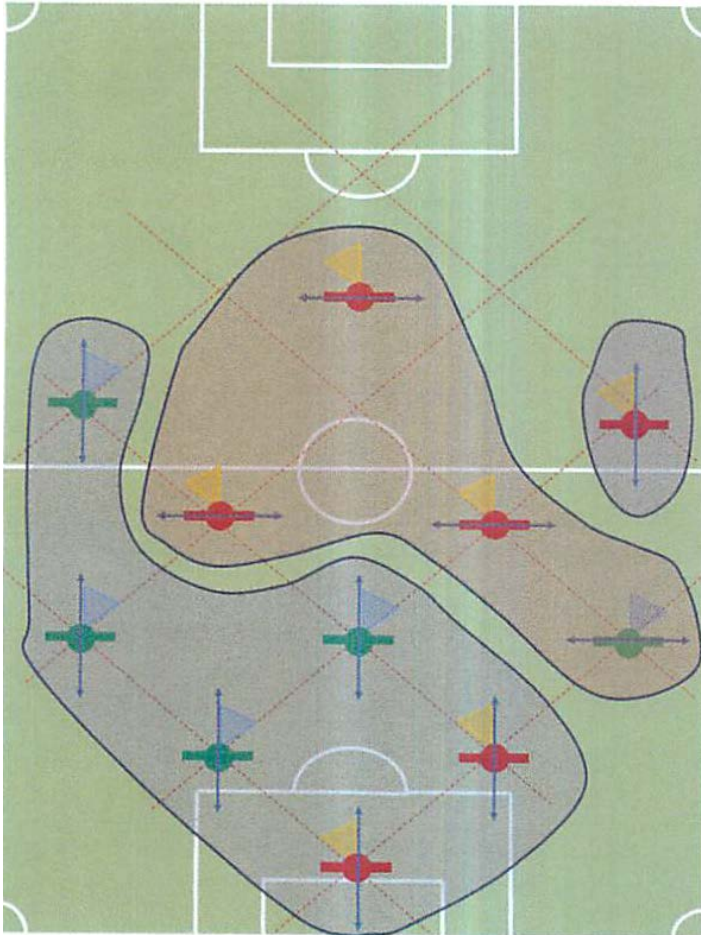


Capire le differenze tra giocatori diretti (verticali) e indiretti (orizzontali) ti permette di zoomare sui dettagli e le relazioni fra essere creando un quadro generale da cui partire a lavorare. Possiamo per cui capire di cosa hanno bisogno i nostri giocatori:

- I giocatori diretti devono ricevere istruzioni sull'intenzione (vai direttamente all'intento e guarda dove è lo spazio e chi o quali giocatori sono smarcati)

- I giocatori diretti devono ricevere istruzioni sulla situazione (analizza la situazione, cerca lo spazio, per poi passare efficientemente all'intenzione)

Attenzione, tutti gli atleti hanno a che fare con la situazione e l'azione verso l'intento, ma cambia il modo di approcciare le due situazioni. Questo fa parte dell'identità del giocatore per cui è corretto conoscere queste dinamiche e muoversi di conseguenza. Sapere come un giocatore vuole ricevere la palla è importante per ottimizzare il suo rendimento.



Dall'immagine vediamo quali giocatori in campo hanno una predisposizione ad essere diretti (verticali) e quali indiretti (orizzontali). I giocatori vicini con stessa predisposizione sono cerchiati assieme.

Per migliorare il passaggio fra i vari gruppi diversi è utile che chi esegue il passaggio sappia adeguare questi principi alla preferenza del giocatore che riceve la palla.

Dallo stesso schema possiamo osservare altre due distinzioni:

- Campo visivo (il triangolino giallo o blu). Prendiamo come riferimento la porta avversaria. Possiamo analizzare quali giocatori incrociano lo sguardo e vedere cosa succede se un giocatore si gira
- La relazione fra giocatori che per natura sono improvvisatori (disegnati in rosso) o giocatori che per natura svolgono il compito assegnato (disegnati in verde).

Atleti-J vs atleti-P

Le differenze in motricità fra atleti-P e atleti-J è tale che merita una menzione particolare. Queste differenze non sono radicali ma le troviamo soprattutto analizzando le sfumature. Per esempio atleti-J sono riconoscibili per il loro modo meccanico di muoversi mentre atleti-P si muovono in maniera molto più armoniosa (un esempio classico è Carl Lewis).

Ovviamente mettere sotto stress degli atleti-J li porterà a diventar ancora più legnosi nei movimenti, al contrario atleti-P hanno bisogno proprio di tensione per poter eseguire una prestazione di livello.

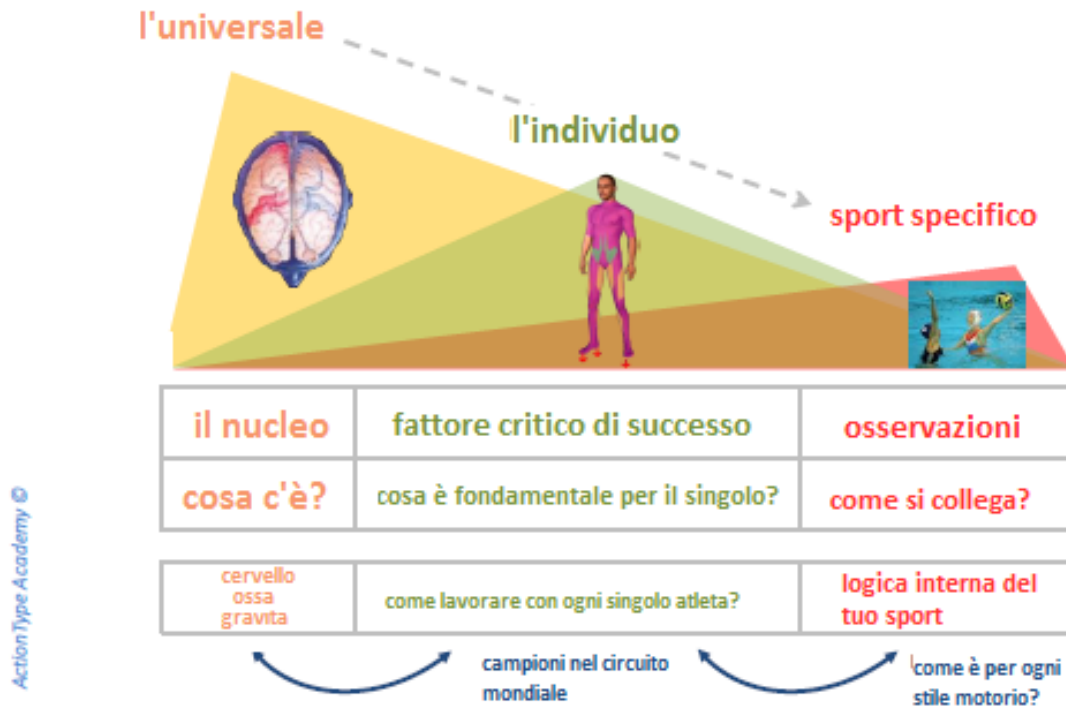
Altra differenza sta nel modo di apprendere, per un atleta-J può già essere sufficiente un comando vocale e vuole poche opzioni, mentre un atleta-P deve essere lasciato libero di scegliere.

Nei prossimi capitoli verranno specificati ulteriori aspetti, sia dal punto di vista del giocatore che dell'allenatore, utili da sapere che distingue lo stile-J dallo stile-P.

Da universale a individuale a specifico

Dal momento che le preferenze a livello inconscio si intrecciano con la nostra identità, è necessario analizzare come funziona la logica interna di uno sport specifico in relazione ai nostri atleti dal punto di vista individuale e non viceversa.

Nella nostra quotidianità vediamo che al centro della pianificazione di un allenatore sta sempre la logica specifica dello sport, senza considerare che ogni individuo ha un suo modo di trovare soluzioni.



Per programmare un percorso di sviluppo per i nostri atleti è essenziale conoscere le preferenze personali per poterlo personalizzare e modellare su misura. La differenziazione è la chiave per la crescita e il successo. Come si muove un giocatore durante i gesti specifici del suo sport? Come interpreta il gioco? Come allenatori, queste sono domande a cui dobbiamo sempre trovare delle risposte.

Ciò che conta è tradurre i concetti in obiettivi per poi passare ad esercizi e azioni concrete sul campo di allenamento, in modo da poter allenare sia l'intenzione che le relative considerazioni.

Action Type è solo uno strumento d'aiuto che ti permette di focalizzare concetti e obiettivi per ogni atleta dal punto di vista individuale.

Lo sviluppo del talento

I bambini dalla nascita agli 8 anni devono poter sviluppare la loro motricità in completa libertà. Quello che serve è un ambiente significativo in cui una molteplice serie di movimenti venga praticata in maniera ludica. Quello di cui non hanno bisogno, sono le nostre istruzioni sull'esecuzione.

La vera formazione tecnica è fuori questione, perché solo sperimentando sulla propria pelle i bambini formano quella che è la propria motricità.

Soltanto in questo modo ci assicuriamo che l'apprendimento avvenga attraverso l'emisfero destro e così i bambini si abituano e diventano sempre più esperti nel combinare movimenti complessi, composti da gesti di motricità grossolana e motricità fine.

Nella fase maggiormente adattiva dello sviluppo motorio del corpo, quella fra gli otto e i dodici anni, viene posta la base in cui il bambino può risolvere problemi di movimento da solo. Il giovane atleta è ora in grado di gestire in maniera costruttiva gli obiettivi tecnici forniti durante gli allenamenti. Uno sport come la ginnastica artistica, uno sport individuale in cui il grado di difficoltà è subito importante, valorizza maggiormente quanto sia fondamentale garantire l'espressione individuale di ogni atleta.

Iniziamo a parlare di tattica e strategia di gara solo dal tredicesimo anno. Precedentemente il bambino sta ancora sviluppando le sue capacità cognitive. L'allenatore che vuole progressi tattici e strategici troppo rapidi, gioca con lo sviluppo della personalità e del talento del proprio atleta. Anche se il bambino impara i trucchi per avere successo nel breve periodo, il non poter interiorizzare in maniera approfondita potrebbe portare a delle conseguenze poco positive nel futuro.

Per poter arrivare fino alla prima squadra, devono essere i giovani talenti stessi a imparare a risolvere i problemi di natura motoria e mentale. Queste soluzioni, a poco a poco, diventano nuove abilità arricchendo le capacità cognitive dei giovani talenti in maniera naturale. Pertanto dobbiamo dare istruzioni e allenare solo sulle intenzioni e le percezioni, dobbiamo giocare sulla motricità e le preferenze mentali dei nostri atleti e dipende da noi gestirle nel modo migliore, a regola d'arte.

Il limite dell'allenamento della tecnica

Prestazioni sportive di alto livello richiedono un'ottima coordinazione. Coordinazione è la collaborazione fra il sistema nervoso centrale e i muscoli per eseguire i movimenti necessari. Come già detto fra gli otto e i dodici anni è il periodo migliore per sviluppare le capacità coordinative. Il livello massimo dal punto di vista coordinativo viene raggiunto fra i 17 e i 21 anni.

Se un neonato, che sta imparando a camminare fosse già in grado di parlare e ascoltare, avremo la tentazione di bombardarlo con informazioni riguardanti equilibrio, distanza fra i vari passi dei piedi etc. In sostanza proveremo a fargli fare un allenamento di tecnica, ma come risultato avremo un piccolo Frankenstein. Allora perché così tanta attenzione su allenamenti di tecnica nello sport? E perché così tanti allenatori credono che la tecnica sia la chiave del successo?

Sia allenatori-J che -P fanno spesso l'errore di volere il "gesto perfetto", ma soprattutto gli allenatori-J che vogliono avere il controllo assoluto su tutto. Avendo loro una forte dominanza nell'emisfero sinistro, si avvalgono costantemente dei dettagli per ricercare strutture da analizzare e informazioni quantificabili. Sono così tentati di correggere il gesto costantemente, di adattarlo e perfezionarlo e non vedono l'economia, la naturalezza e l'intenzione dietro al gesto stesso. Osservano come una videocamera che registra il movimento, ma che vede solo una parte del contesto globale. Di per sé, la registrazione può essere esatta, ma rimane sterile, perché esclude emozioni, motivazioni e intenzioni. Non considera il fatto che le azioni, nel contesto specifico di una giocata, quasi sempre richiedono degli aggiustamenti rispetto alla "tecnica perfetta".

Gli aspetti meccanici visibili dello sport sono solamente dei sottoprodotti di una totalità con molti strati. Il tutto è influenzato da esperienze di vita, anche i movimenti. Il gesto tecnico perfetto e ripetibile è quindi un'illusione, perché nessun atleta esegue due movimenti consecutivi uguali.

L'allenatore che è alla ricerca di un rendimento eccellente deve portare dei dati qualitativi relativi dall'analisi video in relazione al profilo Action Type dei suoi atleti. Questa è "l'università dell'analizzare": valutare e programmare allenamenti dove vengono esercitate operazioni specifiche di gara in un **variability of practice**.

Deliberate (deep) practice e **l'apprendimento differenziale** sono concetti qui indispensabili in cui lasciamo la tecnica adattarsi alla situazione e al corpo del nostro atleta come quando ha imparato a camminare.

Allenamento, condizionare la motricità

Essere atleti-J e -P non fa alcuna differenza in questo caso, perché ogni atleta farebbe bene a sviluppare le caratteristiche associate con l'emisfero destro. Dal punto di vista mentale significa saper gestire le tecniche di rilassamento e visualizzazione. Anche dal punto di vista motorio i nostri atleti devono ottimizzare il loro emisfero destro. Questo avviene soprattutto con esercizi coordinativi, con un piccolo occhio allo sviluppo personale dei movimenti e le direzioni di movimento visto precedentemente.

Il controllo delle capacità coordinative non è mai fine a sé stesso, ma è legato alla formazione della tecnica specifica. Va al di là del fatto che gli atleti con buone capacità coordinative siano agevolati a sviluppare la loro tecnica. Bisogna saper agire con precisione e flessibilità, mantenendo un buon livello anche sotto la pressione del tempo, della fatica e dello stress. Ad un certo punto, bisognerebbe allenarsi tenendo conto di tutte queste condizioni. Più la tecnica viene allenata sotto pressione, più il nostro atleta durante la gara farà utilizzo del suo emisfero destro e maggiore sarà poi l'attenzione, anche in condizioni sfavorevole, che potrà dare alla situazione di gioco.

Con gli atleti -P, pur essendo bravissimi a lasciarsi scivolare da dosso le cose, possiamo fare leva sulla ricerca di accuratezza del lato -J. Ciò comporta percepire e valutare meglio, trovare la miglior posizione e colpire meglio, agire in maniera più stabile e precisa e giocare in maniera più nitida. In questa maniera lavoriamo e miglioriamo l'aspetto spaziale e orientativo dell'emisfero destro in collaborazione con l'aspetto temporale e la precisione dell'emisfero sinistro.

Il lavoro di forza

Un atleta-S si muove soprattutto utilizzando la forza concentrica: il muscolo genera forza quando si accorcia [di media il lavoro utile 2/3 in concentrico e 1/3 in eccentrico].

Un atleta-N si muove principalmente sulla sua struttura ossea e utilizza la forza eccentrica (pliometria): il muscolo genera forza quando si allunga. Sappiamo che la pliometria richiede qualità di movimento e non quantità, proprio per i carichi limitati a cui possiamo lavorare [di media il lavoro utile 2/3 in eccentrico e 1/3 in concentrico].

Anche gli esercizi di stabilità (core) richiedono una certa personalizzazione. Un atleta che si muove secondo dinamiche WB necessita di una buona stabilità nella zona pelvica.

Con atleti con stile -ST dobbiamo tenere a mente che hanno un punto di mobilità alto, e non dobbiamo condizionare alcun grado di libertà, perché la loro forza risiede proprio sulla flessibilità a livello della spalla.

Gli atleti-SF en -NT, avendo un punto di mobilità basso e una associazione fra anca e spalle, farebbero bene a lavorare sui muscoli addominali del retto dinamicamente (80%) e sugli addominali obliqui in isometria (20%)

Gli atleti-ST en -NF, avendo un punto di mobilità alto e una dissociazione fra anca e spalle, farebbero bene a lavorare sui muscoli addominali obliqui dinamicamente (80%) e sugli addominali del retto in isometria (20%)

Prevenzione infortuni

Vi sono correnti di pensiero diverse sulla prevenzione degli infortuni. Il riscaldamento, oltre che per preparare la seduta/gara dal punto di vista mentale ed emozionale, deve avere una valenza fisica. Visto che i nostri muscoli preferenziali li usiamo nella vita quotidiana sono già caldi, dobbiamo concentrarci sui muscoli antagonisti o meglio quelli non associati al nostro stile preferenziale. Un atleta-S dovrà scaldare principalmente i muscoli della catena PM, dove hamstring e glutei sono una parte importante. Un atleta-N deve invece fare esercizi di stretching e allungamento prima di una seduta/gara per i muscoli della catena AM. Per il resto è importante che venga allentata la zona attorno al punto di mobilità.

Preferenza motoria	Utilizza principalmente il	Gruppi muscolari coinvolti
S → WB	Flessori dell'anca	Grandi muscoli lombari (iliopsoas) e il muscolo del quadricipite femorale (quadriceps femoris)
N → WB	Trattori dell'anca	Hamstring e gluteo

Il cooling down invece lavora al contrario per cui dovranno fare stretching e allungamento dei muscoli preferenziali.

Sistema di gioco su misura

Action Type offre più punti di vista per creare un sistema di gioco su misura, con relativi ruoli e compiti al suo interno. Il temperamento, l'interpretazione del gioco e le specifiche caratteristiche delle preferenze motorie sono fra le componenti che hanno maggiore influenza. Il temperamento è una cosa talmente radicata in ogni persona che non possiamo prescindere da esso. Per cui possiamo mettere il temperamento in relazione all'impegno e alla propensione al rischio.

In dettaglio:

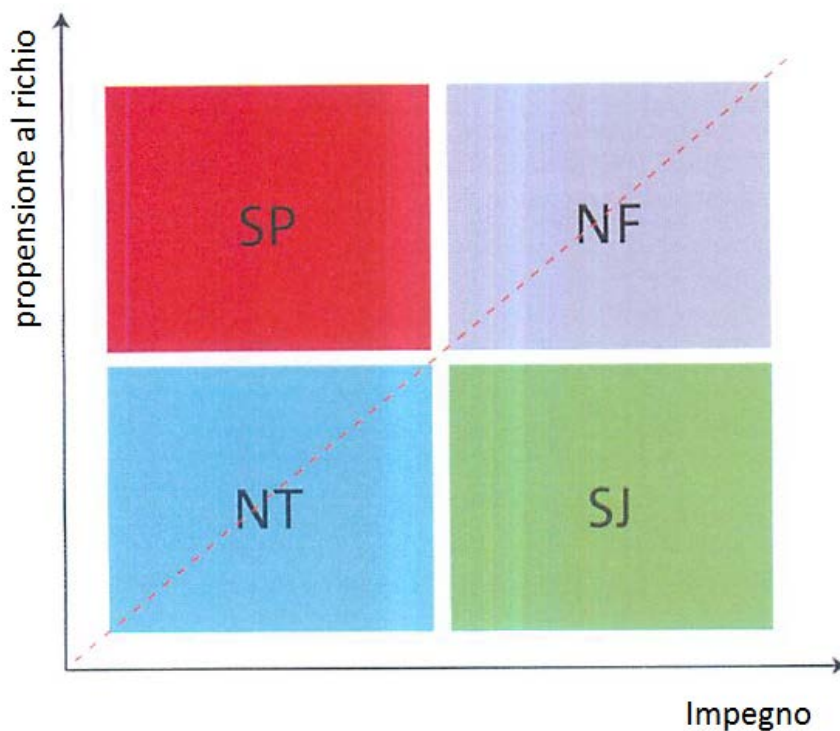
- Un artigiano (SP) vuole impatto. È impulsivo, lavora con brevi picchi di energia, dove dimostra una grande propensione al rischio
- Un guardiano (SJ) vuole stabilità. Dimostrerà dedizione assoluta ma prenderà rischi minimi
- Un razionalista (NT) utilizzerà principalmente il suo lato strategico. Il suo impegno e propensione al rischio saranno minimi. La sua strategia dovrà dare il risultato massimo.
- Un idealista (NF) impegno e propensione al rischio saranno massimi, tutto per ottenere quello che per lui è la situazione ideale.

Gli artigiani sono atleti brillanti ma che vivono di momenti estemporanei, la loro poca costanza può creare dei problemi nell'integrarsi in un gruppo. Anche la mancanza di impegno da parte loro potrebbe funzionare come un fattore demotivante per compagni di squadra e staff.

I guardiani sono solitamente così conservatori che difficilmente hanno il coraggio di aprirsi a cambiamenti o ad ampliare i propri confini.

I razionalisti sono fedeli ai loro concetti, ma ciò può portare ad una estrema rigidità.

Gli idealisti iniziano ad una gara con grande energia, ma appena l'immagine ideale da loro pensata anticipatamente viene a mancare si spengono completamente. Con loro non possiamo mai sapere cosa succede in quel giorno specifico.



Ovviamente i nostri atleti dovrebbero evitare queste problematiche. In fase di formazione possiamo mostrare comprensione per le loro caratteristiche, ma dobbiamo anche ricordargli cosa devono fare per avere successo nelle loro prestazioni sportive.

Temperamento	Caratteristiche
Artigiano (SP)	vive il momento e agisce d'impulso, si sente a suo agio in un ruolo d'attacco grazie al suo senso di avventura, è forte (tatticamente) nel variare e si adatta bene in situazioni caotiche; a causa di tutti quegli impulsi di energia, perde facilmente la visione della strategia totale
Guardiano (SJ)	si concentra sulla esecuzione coerente dei suoi compiti, all'interno del sistema di gioco, così acquisisce sicurezza, ma potrebbe successivamente fare fatica se gli viene chiesto di fare qualcos'altro; essendo ottimi esecutori di ciò che gli viene chiesto, sono spesso difensori affidabili

Razionalista (NT)	Ripiega volentieri sulla strategia definita, per contrastare un avversario; ma attenzione se questa non funziona, perché solitamente non è abbastanza flessibile per cambiare in tempo; bisogna per cui sempre avere anche un piano B pronto.
Idealista (NF)	è intuitivo e sempre alla ricerca di come intrecciarsi con il sistema di gioco, la strategia e la tattica; ha successo se riesce a inserirsi completamente nel gioco; è, quindi, fortemente dipendente dalla concentrazione e la forma del giorno

Interpretazione del gioco

Abbiamo già parlato precedentemente del modo di agire in maniera diretta o indiretta, e del diverso modo d'interpretare il gioco. Riconoscere queste caratteristiche ci aiuta sia in campo che fuori a migliorare la collaborazione con e fra i nostri atleti.

Esistono differenze anche fra atleti-J e atleti-P. Un atleta-J è orientato ragiona in maniera sequenziale logica, "se lui fa questo allora io faccio quest'altro". Gli serve un compagno che a sua volta deve eseguire un'azione concatenata, solitamente anche lui un atleta-J.

Un atleta-P è orientato allo spazio, necessita di libertà per improvvisare per dare sfogo alla sua creatività. Se gioca in attacco gli servono dei compagni capaci di giocare sulle sue improvvisazioni.

In breve, la collaborazione fra compagni richiede sintonia nelle loro preferenze. Un allenatore deve riconoscere e migliorare queste necessità. Deve insegnare ad un atleta-J cosa deve fare precisamente in ogni momento della gara e ad un atleta-P deve dare delle possibilità di scelta.

Le differenze emergono soprattutto quando si è sotto pressione, ma è proprio sotto pressione che bisogna fare la differenza. Un trequartista mantiene la sua creatività? Un giocatore-J mantiene la visione sul gioco? I giocatori-P come lavorano durante le transizioni negative?

Campo visivo

Il concetto tradizionale che giocatori col piede sinistro devono giocare a sinistra e giocatori destri a destra, risulta limitato nella realtà. Giocatori mancini con preferenza un campo visivo sinistro, come Messi e Robben, rendono al meglio partendo da destra, in maniera tale da poter rientrare sul loro piede forte per calciare verso la porta. Viceversa esistono giocatori destri con campo visivo destro che preferiscono giocare a sinistra. In questa maniera utilizzano al meglio il loro campo visivo, sia nel controllo di palla che nel preparare l'azione successiva. Il campo visivo funziona come un radar, non solo per vedere ma anche per percepire i movimenti nello spazio.

Prendiamo ancora Messi come esempio. Partendo dalla fascia destra, con la sua posizione di partenza leggermente in diagonale nei confronti dell'obiettivo dell'azione, e avendo come preferenza un campo visivo sinistro ha una perfetta visione globale. Anche quando riceve palla non deve cambiare posizione del suo corpo per avere il pallone all'interno del suo campo visivo.

Il nostro suggerimento è quello di sviluppare una strategia che promuova l'interazione visiva tra i vari compagni di squadra e che renda più difficile quella degli avversari, in modo da errori farli sbagliare. Possiamo così ottimizzare la nostra formazione e i nostri concetti di gioco. L'analisi dell'avversario può darci qualche vantaggio, senza dimenticare preferenze e aspetti in fase di sviluppo del portiere.

Un sistema di gioco su misura per tutte le preferenze individuali

Qui sotto abbiamo riportato una tabella dove vengono riepilogati le caratteristiche per i quattro gruppi -SF. Sulla base di queste possiamo pensare e identificare la strategia migliore per affrontare l'avversario. Se abbiamo intenzione di giocare in maniera offensiva e spregiudicata, ci risulterà più difficile se abbiamo davanti giocatori ESFJ (Guardiani). Sono atleti che non amano prendere rischi, sono molto devoti alla tattica stabilità.

Preferenze	E	I
J	ESFJ: <ul style="list-style-type: none"> - Guardiano, esegue sempre i compiti - Impegno massimo, propensione al rischio bassa - Attivo nel fare - Prima motricità grossolana poi fine - Organizzazione orizzontale della motricità, giocatore indiretto - Campo visivo destro 	ISFJ: <ul style="list-style-type: none"> - Guardiano, esegue sempre i compiti - Impegno massimo, propensione al rischio bassa - Riflessivo nel fare - Prima motricità grossolana poi fine - Organizzazione verticale della motricità, giocatore diretto - Campo visivo destro
P	ESFP: <ul style="list-style-type: none"> - Artigiano, esegue per impulso - Impegno basso, propensione al rischio alta - Attivo nel fare - Prima motricità grossolana poi fine - Organizzazione verticale della motricità, giocatore diretto - Campo visivo sinistro 	ISFP: <ul style="list-style-type: none"> - Artigiano, esegue per impulso - Impegno basso, propensione al rischio alta - Riflessivo nel fare - Prima motricità grossolana poi fine - Organizzazione orizzontale della motricità, giocatore indiretto - Campo visivo sinistro

CONCLUSIONE

Come conclusione di questa lunga e probabilmente noiosa tesi, per la quantità infinita di informazioni scientifiche, voglio portarvi un esempio pratico di studio fatto con Action Type sulla rosa dell'Ajax nella stagione 2012/13. In particolare tre relazioni specifiche di quella stagione fatte sulla rosa:

1. Introduzione generale e identificazione delle preferenze individuali
2. Analisi della squadra e rapporto fra giocatori indiretti e diretti, inizio stagione
3. Collaborazione fra giocatori sul campo (con uno studio specifico sulla capacità d'anticipo dei difensori)

Introduzione generale

Il primo lavoro fatto a inizio stagione è stato quello inquadrare e raccogliere informazioni ogni singolo individuo, della rosa ma anche dello staff.

Ovviamente la prima cosa da riconoscere è lo stile preferenziale secondo la logica Action Type, successivamente distinguiamo tre gruppi di aspetti principali:

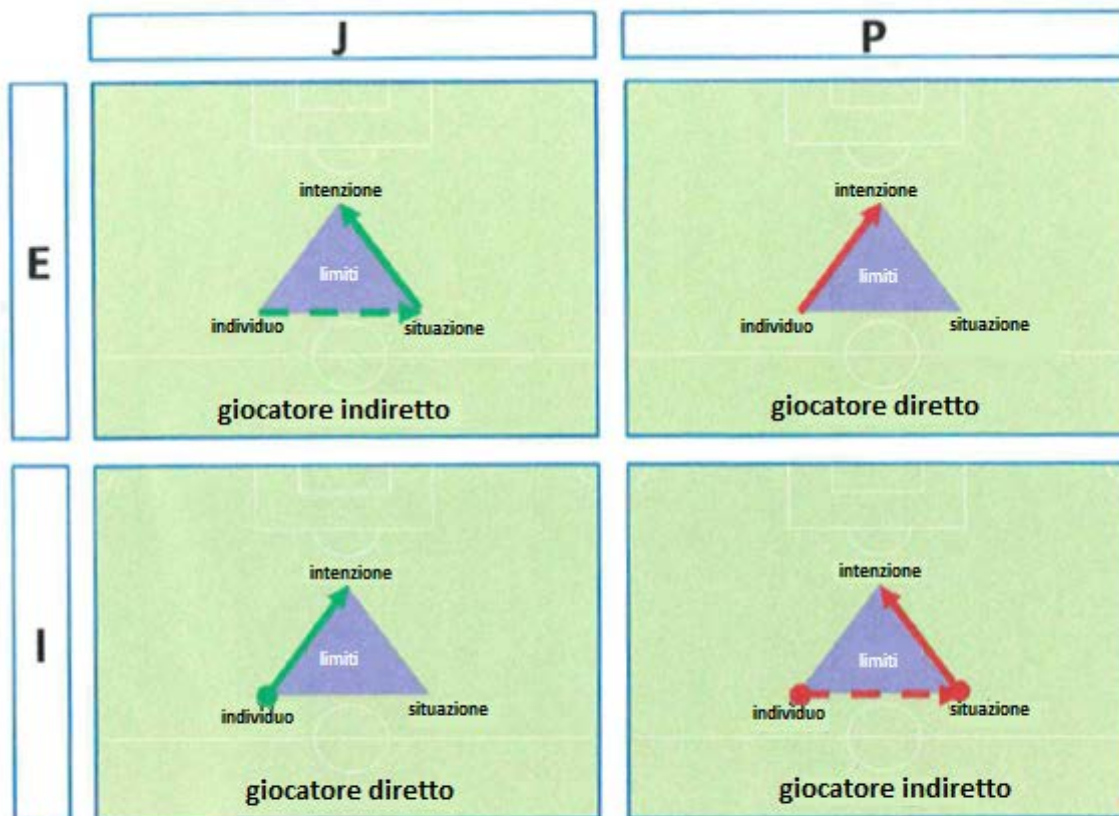
- **Collaborazione fra giocatori.** Gli aspetti fondamentali per il gioco di squadra da conoscere sono: giocatore riflessivo o che ha bisogno di agire, giocatore diretto o indiretto, giocatore che segue direttamente la sua intenzione o valuta prima la situazione, giocatore che ha bisogno di improvvisare o agire secondo compiti prestabiliti e per finire lo specifico campo visivo per ogni giocatore.
- **Preparazione e concentrazione.** Stato ideale mentale, stile di messa a fuoco, modo di concentrarsi o cercare il focus.
- **Sviluppo individuale.** Aspetti fondamentali in questo caso sono il metodo di apprendimento e il metodo di attivazione. Per il metodo di apprendimento è utile sapere se una persona vuole essere aiutata scomponendo il suo percorso formativo in piccoli step o se ha bisogno di avere subito tutto il percorso. Vi sono anche persone che non hanno bisogno di essere aiutati ma vogliono apprendere autonomamente. Invece, il metodo di attivazione può variare fra persone che hanno bisogno di fare brainstorming, persone che devono rivivere alcune situazioni nei loro ricordi, altri invece che preferiscono prevedere alcune situazioni.

Giocatori diretti e indiretti

Obiettivo è ottenere collaborazione e sintonia ottimale fra giocatori sul campo avendo una visione globale sulle loro preferenze per impartire istruzioni utili:

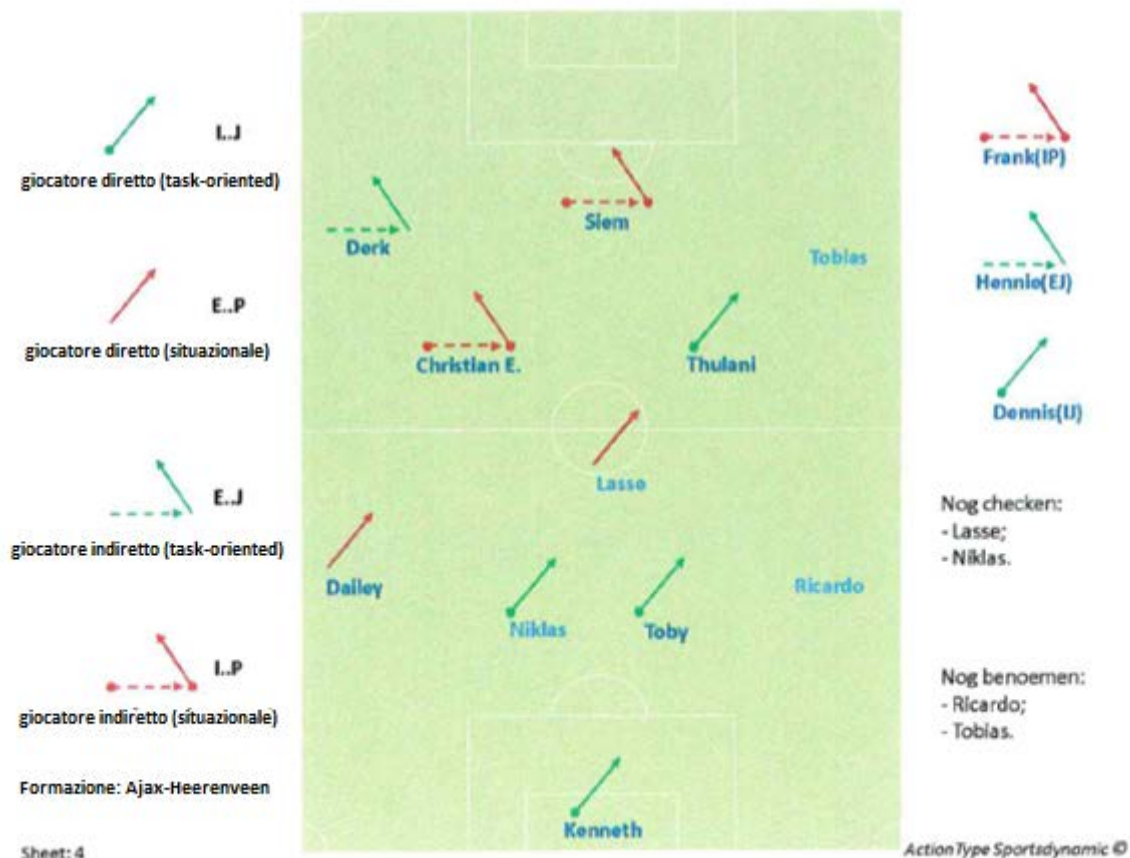
- Collegamento diretto o indiretto con l'intenzione
- Agire per compiti prestabiliti o in maniera situazionale

Coaching effettivo è quello dare istruzioni in maniera tale da stimolare e motivare, in ogni giocatore, le preferenze singole nel loro modo di agire.

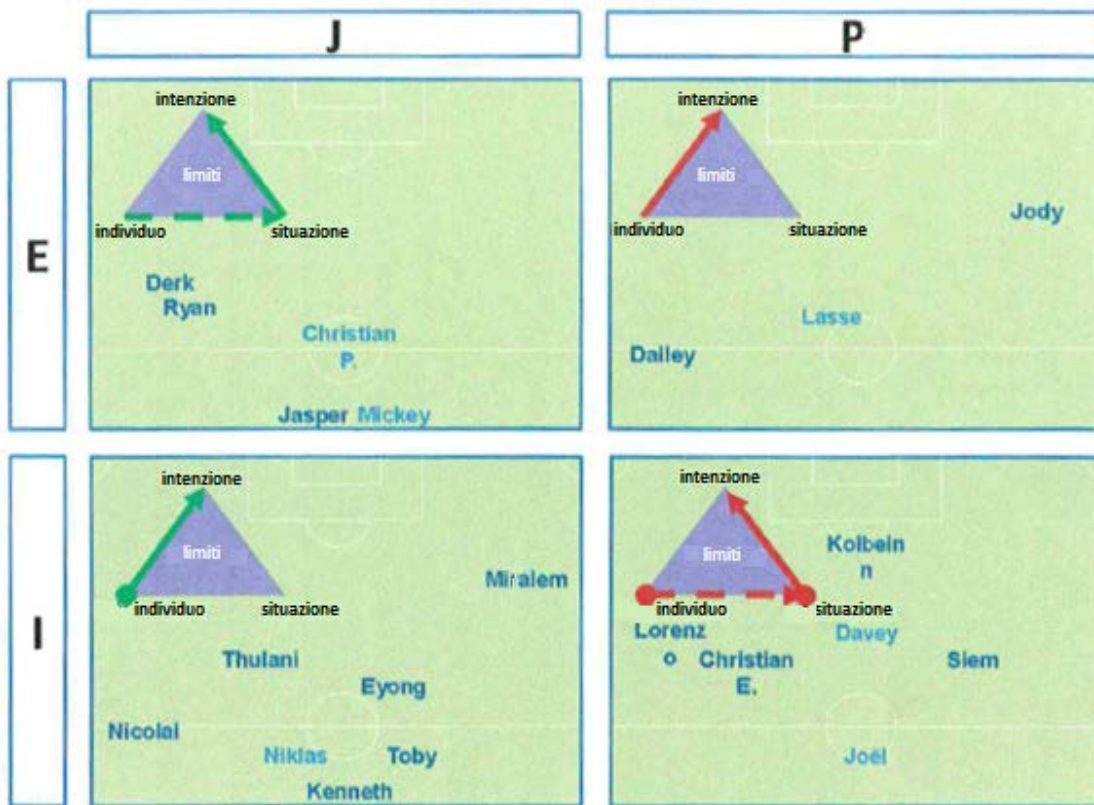


Sheet: 2

Action Type Sportsdynamic

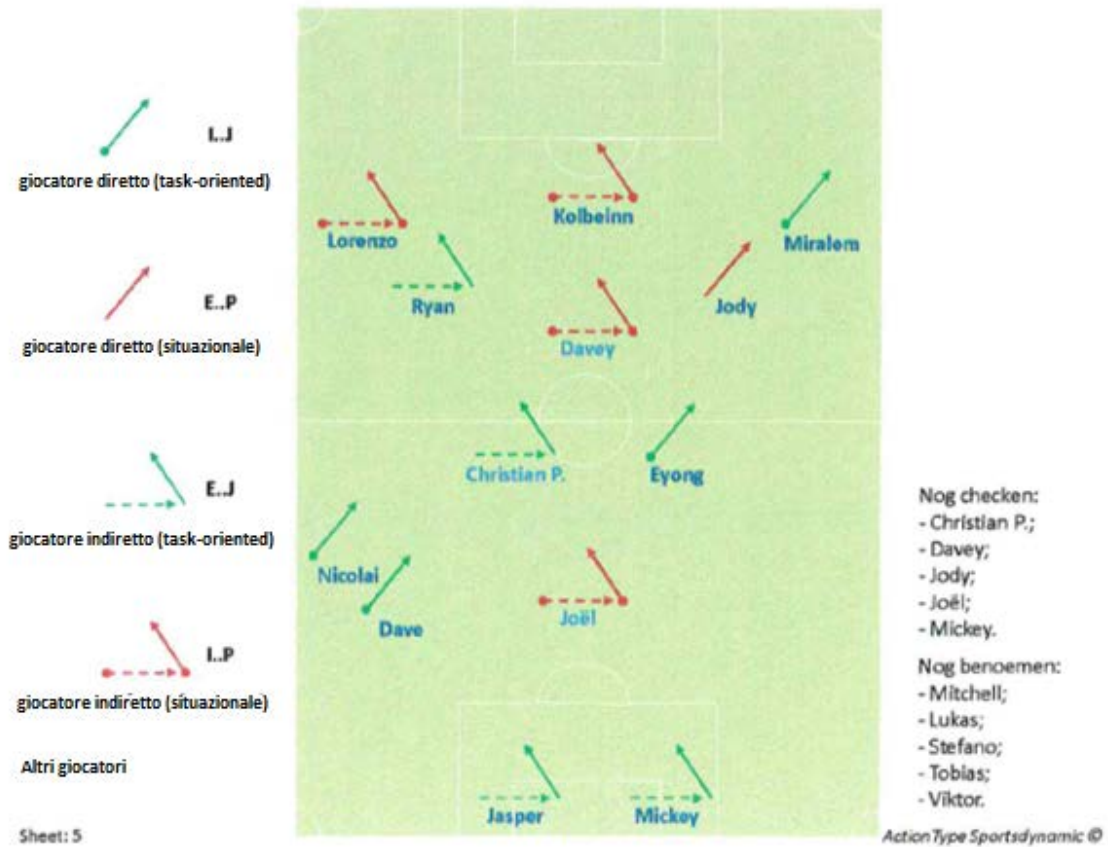


Action Type Sportsdynamic ©



Sheet 3

ActionType Sportsdynamic



Sheet: 5

ActionType Sportsdynamic ©

		J	P
E	I	<div style="text-align: right;">Derk, Jasper, Ryan, Christian P. en Mickey Hennie</div> <p style="text-align: right;">giocatore indiretto</p> <ul style="list-style-type: none"> - non è direttamente collegato con l'intento - cerca di natura prima le giuste sfumature della situazione, si posiziona poi e decide velocemente - da lì poi si muove efficientemente verso l'intenzione - gestisce poi la situazione con i compagni preferendo accordi collettivi stabiliti precedentemente 	<div style="text-align: right;">Dailey, Jody en Lasse</div> <p style="text-align: right;">giocatore diretto</p> <ul style="list-style-type: none"> - è direttamente collegato con l'intento - si orienta direttamente verso la direzione migliore, cerca poi le sfumature della situazione - è orientato all'azione e acquisisce informazione durante l'azione - gestisce poi la situazione con i compagni preferendo l'improvvisazione

I	J	<div style="text-align: right;">Eyong, Kenneth, Miralem, Nicolai, Thulani, Toby en Niklas Dennis</div> <p style="text-align: right;">giocatore diretto</p> <ul style="list-style-type: none"> - è direttamente collegato con l'intento - si orienta direttamente verso la direzione migliore, cerca poi le sfumature della situazione - è consapevole e acquisisce l'informazione durante l'azione - gestisce poi la situazione con i compagni preferendo accordi collettivi stabiliti precedentemente 	P	<div style="text-align: right;">Christian E., Kolbeinn, Lorenzo, Siem, Davey en Joël Frank</div> <p style="text-align: right;">giocatore indiretto</p> <ul style="list-style-type: none"> - non è direttamente collegato con l'intento - cerca di natura prima le giuste sfumature della situazione, si posiziona poi per creare la situazione ideale - da lì poi si muove efficientemente verso l'intenzione - gestisce poi la situazione con i compagni in maniera situazionale preferendo l'improvvisazione
----------	----------	---	----------	---

Sheet 6

ActionType Sportsdynamic

		J	P
E	I	<div style="text-align: right;">Derk, Jasper, Ryan, Christian P. en Mickey Hennie</div> <p style="text-align: right;">significato per allenare</p> <ul style="list-style-type: none"> - vuole le sfumature della situazione (confronta e differenzia), per poi muoversi verso l'intenzione in maniera efficiente - in più se le cose non vanno, vuole sapere quale è la situazione che viene richiesta - vuole attraverso accordi prestabiliti sapere come arrivare all'intento richiesto - ha necessità di conoscere le sfumature della situazione che deve affrontare, dare istruzioni sull'intenzione è meno effettivo 	<div style="text-align: right;">Dailey, Jody en Lasse</div> <p style="text-align: right;">significato per allenare</p> <ul style="list-style-type: none"> - vuole conoscere l'intenzione (parla con parole impettanti) e sapere quali opzioni può scegliere - divide tali opzioni secondo la propensione al rischio, variante avventuriera, una più consolidata e una variabile - preferisce raggiungere l'intenzione, situazionalmente e improvvisando - vuole sapere l'intenzione, le sfumature della situazioni gli interessano non sono efficienti nel impartire istruzioni

I	J	<div style="text-align: right;">Eyong, Kenneth, Miralem, Nicolai, Thulani, Toby en Niklas Dennis</div> <p style="text-align: right;">significato per allenare</p> <ul style="list-style-type: none"> - vuole conoscere l'intenzione (parla con parole impettanti) e sapere quali opzioni può scegliere - in più se le cose non vanno, vuole sapere quale è la situazione che viene richiesta - vuole attraverso accordi prestabiliti sapere come arrivare all'intento richiesto (se lui fa questo allora io faccio questo) - vuole sapere l'intenzione, le sfumature della situazioni gli interessano non sono efficienti nel impartire istruzioni 	P	<div style="text-align: right;">Christian E., Kolbeinn, Lorenzo, Siem, Davey en Joël Frank</div> <p style="text-align: right;">significato per allenare</p> <ul style="list-style-type: none"> - vuole le sfumature della situazione (confronta e differenzia), per poi muoversi verso l'intenzione in maniera efficiente - divide tali opzioni secondo la propensione al rischio, variante avventuriera, una più consolidata e una variabile - preferisce raggiungere l'intento, situazionalmente e improvvisando - ha necessità di conoscere le sfumature della situazione che deve affrontare, dare istruzioni sull'intenzione è meno effettivo
----------	----------	---	----------	---

Sheet 8

ActionType Sportsdynamic

	J	P
E	<p>intenzione</p> <p>limiti</p> <p>individuo situazione</p> <p>Hennie Derk, Jasper, Ryan, Christian P. en Mickey</p> <p>bisogno del giocatore</p> <ul style="list-style-type: none"> - vuole valutare le sfumature della situazione (ha bisogno di questa verifica per andare verso l'intento) - lo fa velocemente e vuole decidere altrettanto velocemente, per poi eseguire l'azione verso l'obiettivo in maniera efficiente - confrontare e differenziare per poter arrivare all'obiettivo eseguendo i compiti prestabiliti - azione e decisioni veloci, con il rischio di infortunarsi 	<p>intenzione</p> <p>limiti</p> <p>individuo situazione</p> <p>Dailey, Jody en Lasse</p> <p>bisogno del giocatore</p> <ul style="list-style-type: none"> - vuole andare direttamente all'intento per fare impatto, provoca e si allontana se serve - agisce il più velocemente possibile (gli serve l'azione per avere le sfumature necessarie) - vuole risolvere i problemi improvvisando, si allontana dall'azione se non può agire velocemente - azione e ritmo, con il rischio di agire in maniera affrettata
I	<p>intenzione</p> <p>limiti</p> <p>individuo situazione</p> <p>Dennis Eyong, Kenneth, Miralem, Nicolai, Thulani, Toby en Niklas</p> <p>bisogno del giocatore</p> <ul style="list-style-type: none"> - vuole andare direttamente all'intento per fare impatto, provoca e si allontana se serve - agisce il più velocemente possibile (gli serve l'azione per avere le sfumature necessarie) - vuole risolvere i problemi con compiti prestabiliti, si allontana dalla situazione se non può decidere velocemente - tranquillità e decidere velocemente, con il rischio di decidere in maniera affrettata 	<p>intenzione</p> <p>limiti</p> <p>individuo situazione</p> <p>Frank Christian E., Kolbeinn, Lorenzo, Siem, Davey en Joël</p> <p>bisogno del giocatore</p> <ul style="list-style-type: none"> - vuole valutare le sfumature della situazione (ha bisogno di questa verifica per andare verso l'intento) - ha il coraggio di aspettare per creare, per poi andare all'intento in maniera efficiente - confrontare e differenziare per poter arrivare all'obiettivo eseguendo i compiti prestabiliti - tranquillità e ritmo, con il rischio di arrivare in ritardo

Sheet 7

Action Type Sportsdynamic

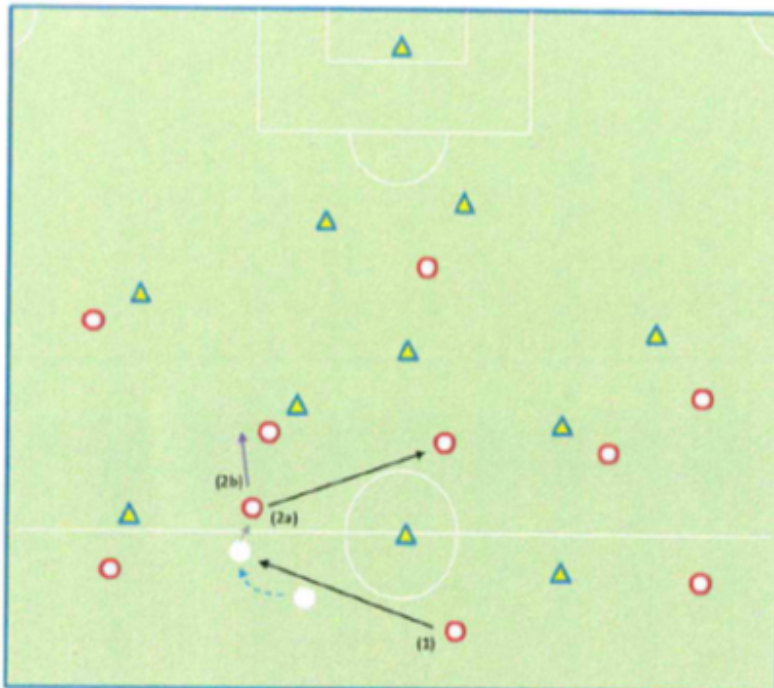
	J	P
E	<p>ESTJ e ENTJ: sistematico (Te) è la funzione dominante</p> <p>rischio di rigidità</p> <p>Valuta prima la situazione sulla base di cose oggettive, così agisce in maniera sistematica svolgendo i compiti assegnati, ma cosa fare se non funziona in situazioni specifiche? Questo modo di agire può generare rigidità, continuando nella stessa maniera. Consiglio: forniamo un'opzione alternativa.</p> <p>Hennie Derk Jasper Mickey</p> <p>ESFJ e ISFJ: pacificatore (Fe) è la funzione dominante</p> <p>rischio dell'autofocus</p> <p>Valuta prima la situazione sulla base di cose soggettive, vuole aiutare le squadre agendo secondi i compiti assegnati, ma vuole anche avere piacere nel suo agire, ma cosa se queste due situazioni vanno in conflitto? Consiglio: questo è il tuo compito a prescindere da come ti senti!</p> <p>Christian P., Ryan</p>	<p>ESTP e ESFP: esperto (Se) è la funzione dominante</p> <p>rischio della fretta</p> <p>Va direttamente verso l'intento per generare impatto, per cui cerca continuamente di agire e di iniziare nuove esperienze, ma cosa se dobbiamo consolidare una situazione? Consiglio: quale altra soluzione intelligente abbiamo ancora?</p> <p>Jody Lasse</p> <p>ENFP e ENTP: brainstorming (Ne) è la funzione dominante</p> <p>rischio del chaos</p> <p>Va direttamente verso l'intento e vede l'improvvisazione come una possibilità, per cui cerca continuamente di agire e di iniziare nuove esperienze, ma cosa se questa possibilità non è realistica? Consiglio: fai scelte prima</p> <p>Dailey</p>
I	<p>INFJ e INTJ: ricordare (Si) è la funzione dominante</p> <p>rischio dell'inerzia</p> <p>Va direttamente verso l'intento per generare impatto, seguendo i compiti assegnati e percorrendo strade conosciute, ma cosa succede se all'improvviso gli chiediamo qualcosa di nuovo? Consiglio: abbi coraggio di fare qualcosa di nuovo?</p> <p>Niklas, Kenneth, Toby</p> <p>ISTJ e ISFJ: prevedere (Ni) è la funzione dominante</p> <p>rischio del vedere pericolo</p> <p>Va direttamente verso l'intento, è qualcuno che pensa avanti per generare impatto, ma cosa succede prevede degli ostacoli per arrivare all'intenzione? Riesce difficilmente a trovare una soluzione in maniera naturale. Consiglio: c'è sempre una soluzione?</p> <p>Dennis Eyong Miralem Nicolai Thulani</p>	<p>ISTP e INTP: analitico (Ti) è la funzione dominante</p> <p>rischio dell'esubero di analisi</p> <p>Valuta prima la situazione sulla base di cose oggettive, cerca prima la situazione ideale per arrivare all'intento, ma cosa se per creare questa situazione non vi è abbastanza tempo? Consiglio: agisci ora!!</p> <p>Christian E., Kolbeinn Siem, Davey en Joël</p> <p>ISFP e INFP: stimatore (Fi) è la funzione dominante</p> <p>rischio esubero sfumature</p> <p>Valuta prima la situazione sulla base di cose soggettive, cerca le sfumature per ottenere le sensazioni utili per ottenere sufficiente fiducia per raggiungere l'intento, ma cosa se questo dura troppo tempo? Consiglio: agisci ora!!</p> <p>Lorenzo Frank</p>

Sheet 9

Action Type Sportsdynamic

Intenzione: passaggio ad un centrocampista (indiretto)

esempio I..P



Posizione: difensore centrale sinistro
 Situazione: possesso palla
 Fase: Costruzione da dietro

Descrizione:
 - il difensore centrale sinistro riceve palla dal difensore centrale destro (1)
 - Lui, per natura, si orienta prima sulla situazione per poi posizionarsi (lo può fare con e senza palla)
 - si orienta su più soluzioni (2a e 2b) che nascono dall'improvvisazione
 - continua cercare, creare e variare per fare la migliore scelta
 - necessità di una tranquillità interiore, di ritmo e di avere sempre più opzioni a disposizione, per questo prende continuamente in considerazione la situazione
 - rischia prendendo troppo tempo e facendo la sua scelta talvolta in ritardo, solo perché è sempre alla ricerca dell'opzione migliore

Preferenza per giocatori Ajax:
 Christiar, Kolbeinn, Siem en Frank.

Sheet: 13
 ○ = Giocatore dell'Ajax → = movimento senza palla → = Passaggio
 ▲ = Avversario - - - → = movimento con la palla → = Variante

ActionType Sportsdynamic ©

Collegamento con le statistiche

LA ROSA



il giocatore individuale e le sue preferenze, esempi:
 - giocatore diretto o indiretto
 - agire secondo compiti predefiniti o in maniera situazionale
 - campo visivo, sinistro o destro
 - ritmo nella fare scelte d'azione

analisi della partita:
 - cosa funziona secondo i programmi cosa no
 - come istruisco questo ai giocatori interessati

collaborazione e coordinamento tra i giocatori

LA PARTITA

Apparenti contraddizioni, che significa:
 - marcatura a uomo per un giocatore indiretto (esempio IP: situazionale)
 - difendere in linea per un giocatore diretto (esempio IJ: esecutore)

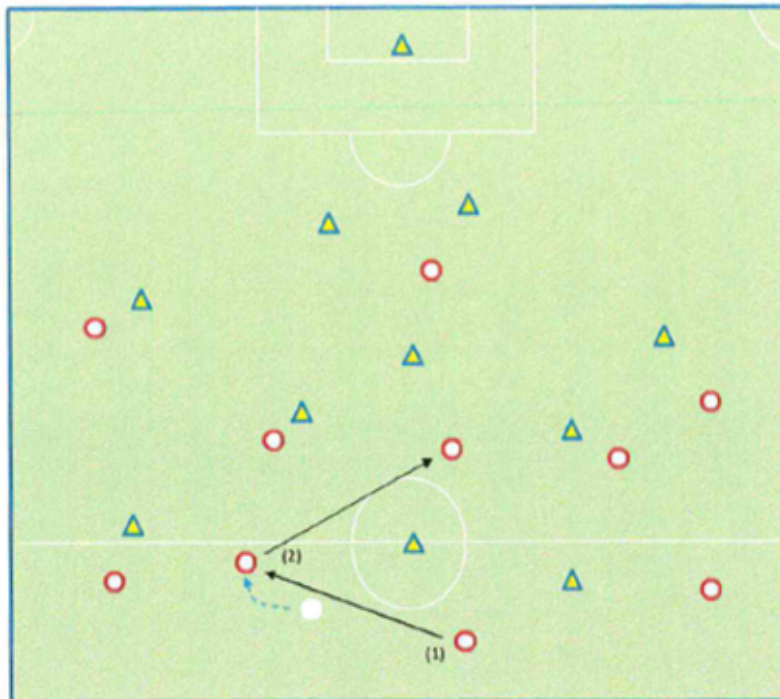


codificare situazioni che si creano spesso per agevolare le statistiche

Sheet: 15

Intenzione: passaggio ad un centrocampista (indiretto)

Esempio E..J



Posizione: difensore centrale sinistro
Situazione: possesso palla
Fase: Costruzione da dietro

Descrizione:

- il difensore sinistro riceve palla dal difensore centrale destro (1)
- lui si orienta, per natura, prima sulla situazione per poi prendere posizione, lo fa sul breve per poi decidere velocemente
- si orienta su un'unica opzione (2), che nasce da compiti prestabiliti di squadra
- sa immediatamente quello che deve fare e quello che non deve, quindi tende sempre a forzare la stessa giocata
- ha bisogno di azione e di decidere velocemente, analizza velocemente per andare subito all'intenzione
- corre il rischio di rigidità e autofocus, tende a ripetere sempre la stessa azione anche se non è la scelta migliore e un po' di variazione è la cosa migliore

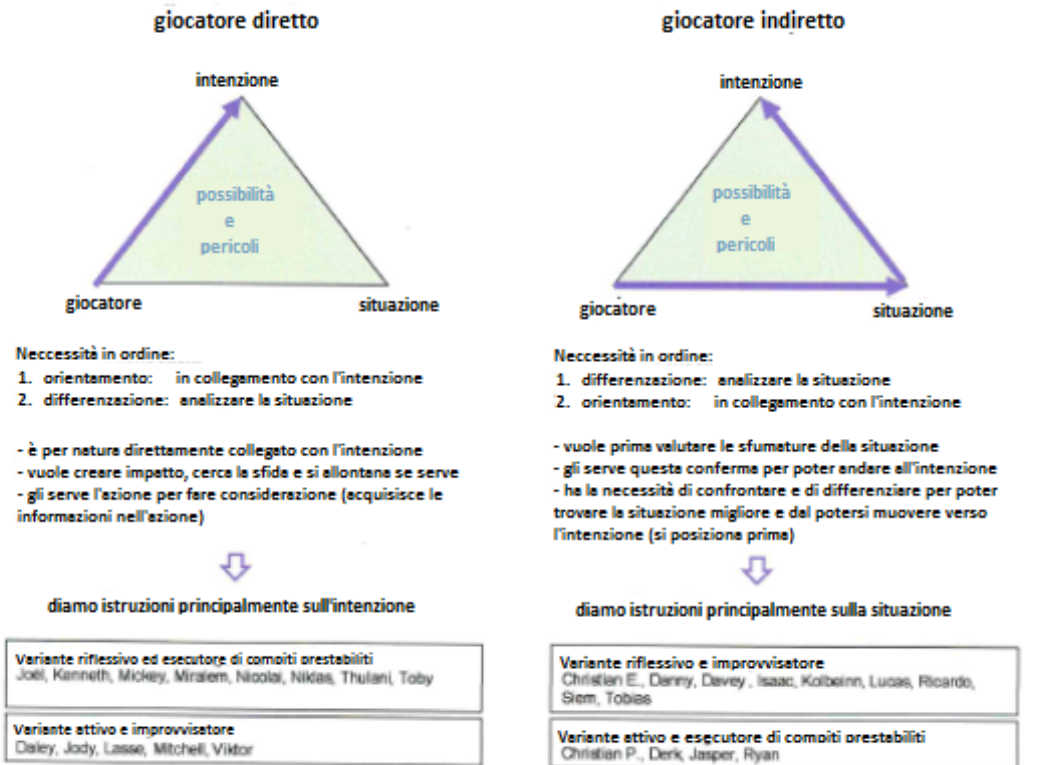
Preferenza per giocatori Ajax:
Derk, Jasper en **Hennie**.

Sheet: 14
○ = Giocatore dell'Ajax
△ = Avversario
→ = movimento senza palla
→ = movimento con la palla
→ = Passaggio
→ = Variante

ActionType Sportsdynamic ©

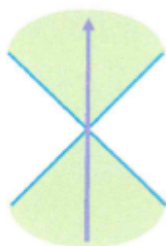
Collaborazione e sintonia dei giocatori in campo

- Momenti potenzialmente fondamentali (moment of truth)
- Come per natura giocano assieme giocatori indiretti e diretti
- Come può essere supportata l'accelerazione del gioco collettivo



ActionType Sportsdynamic ©

giocatore diretto (verticale)



In pratica:

- si orienta in verticale (entro angoli di 45°)
- se il giocatore riceve palla all'interno di questi angoli può orientarsi al meglio e accelerare immediatamente (dribbling, passaggio, tiro)

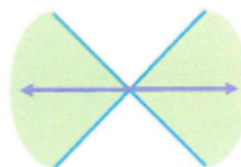


il giocatore preferisce ricevere palla verticalmente e gli serve proprio lo spazio per poter accelerare nel gioco collettivo

Variante riflessivo ed esecutore di comitati prestabili
Joel, Kenneth, Mickey, Miralem, Nicola, Niklas, Thulani, Toby

Variante attivo e improvvisatore
Daley, Jody, Lasse, Mitchell, Viktor

giocatore indiretto (orizzontale)



In pratica:

- la differenziazione avviene per linee orizzontali (angoli di 45°)
- se il giocatore riceve palla in questo angolo può direttamente differenziare per agire nel modo più efficiente in direzione dell'intento.



il giocatore preferisce ricevere palla orizzontalmente e gli serve per cui orizzontalmente spazio per accelerare il gioco collettivo

Variante riflessivo e improvvisatore
Christian E., Danny, Davey, Isaac, Kolbeinn, Lucas, Ricardo, Slem, Tobias

Variante attivo e esecutore di comitati prestabili
Christian P., Derik, Jasper, Ryan

ActionType Sportsdynamic ©

Specifiche ulteriori caratteristiche

Preferenze verticale / diretto

- il giocatore va diretto all'intento per creare impatto, sfida e se serve si allontana
- il giocatore agisce il prima e il più veloce possibile (orientamento), per poi valutare pro e contro per l'azione successiva
- se il giocatore non riesce ad agire velocemente non dà alcun valore alla situazione e quindi tende ad allontanarsi
- il giocatore trova direttamente l'orientamento verticale migliore e poi cerca le eventuali sfumature
- grande inerzia, il giocatore si adatta una volta iniziata la sua azione
- il giocatore cerca la direzione migliore (verticale, diretta)

Variante riflessivo ed esecutore di comitati prestabili
Joel, Kenneth, Mickey, Miralem, Nicola, Niklas, Thulani, Toby

Variante attivo e improvvisatore
Daley, Jody, Lasse, Mitchell, Viktor

Preferenze orizzontale / indiretto

- prima che il giocatore agisca per raggiungere l'intento, valuta i pro e i contro, in maniera oggettiva e anche soggettiva
- il giocatore considera tutte le possibilità (confronto e differenziazione) e crea l'opzione che gli serve
- se il giocatore non riesce a valutare la situazione allora tende a fermarsi, sembrando lento e riflessivo
- il giocatore confronta e differenzia per creare la situazione migliore, per esempio allontanandosi
- bassa inerzia, il giocatore può cambiare facilmente di direzione per trovare la posizione ideale
- il giocatore cerca le sfumature adatte (orizzontale, indiretto)

Variante riflessivo e improvvisatore
Christian E., Danny, Davey, Isaac, Kolbeinn, Lucas, Ricardo, Slem, Tobias

Variante attivo e esecutore di comitati prestabili
Christian P., Derik, Jasper, Ryan

ActionType Sportsdynamic ©

organizzazione della motricità

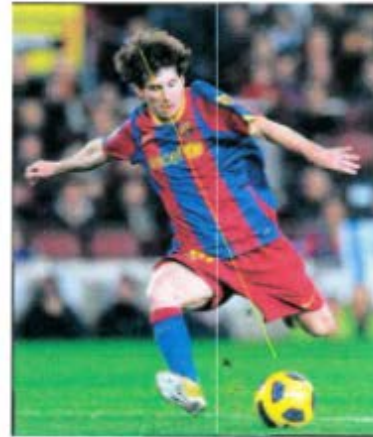


Christiano Ronaldo (E..P)

verticale
agisce direttamente verso l'intento



si può notare anche dalla tecnica di calcio (nell'estendersi su distanze maggiori rimane col busto retto)



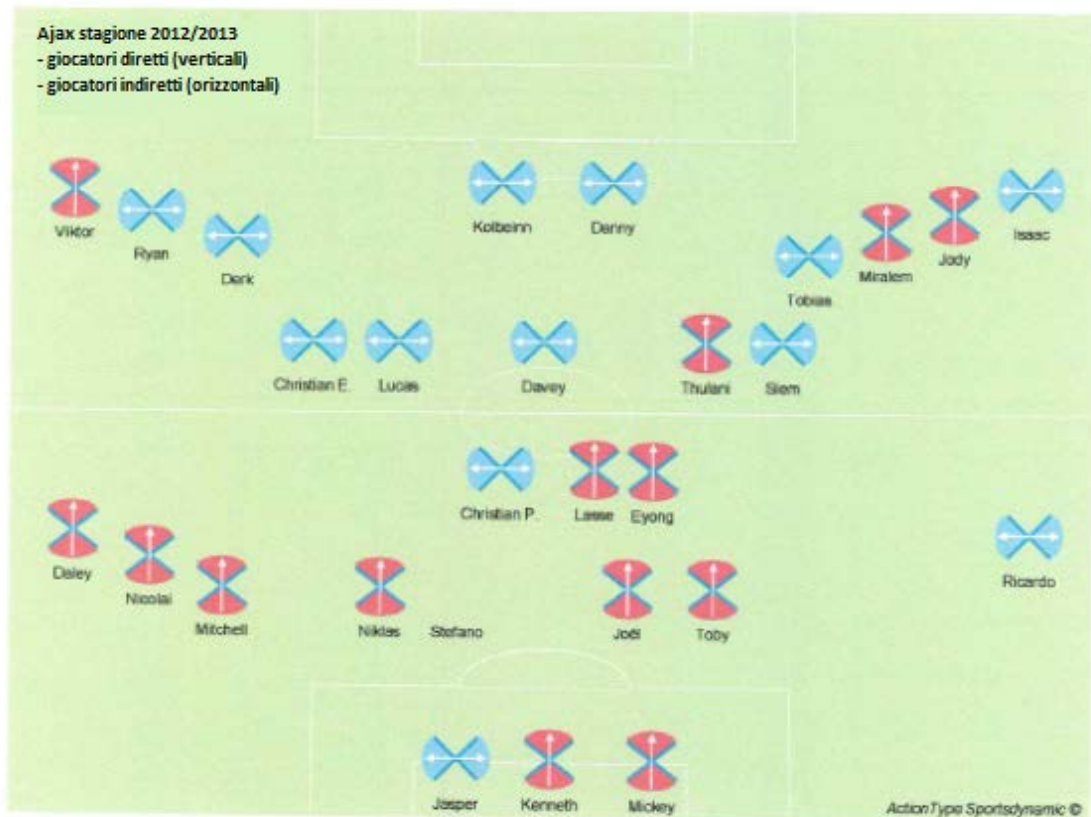
Lionel Messi (L.P)

orizzontale
valuta prima e cerca la situazione ideale



si può riconoscere dalla tecnica di calcio (nell'estendersi su distanza maggiori si sbilancia leggermente lateralmente)

ActionType Sportsdynamic ©



Spiegazione dei simboli giocatore diretto o indiretto



Giocatori diretti: Daley, Jody, Lasse, Viktor, Stefano

- va per natura direttamente all'intento
- preferenza per l'azione (freccia senza pallino)
- preferenza per l'improvvisazione (freccia rossa)



Giocatori diretti: Toby, Nicolai, Eyang, Niklas, Dico, Thulani, Miralem, Kenneth, Mickey, Dennis, Joel

- va per natura direttamente all'intento
- preferenza per agire riflessivamente (freccia con pallino)
- preferenza per compiti prestabiliti (freccia verde)



Giocatori indiretti: Christian, Devey, Siem, Tobias, Ricardo, Kolbeinn, Frank, Carlo

- per natura prima valuta la situazione per poi muoversi verso l'intento
- preferenza per agire riflessivamente (freccia con pallino)
- preferenza per l'improvvisazione (freccia rossa)



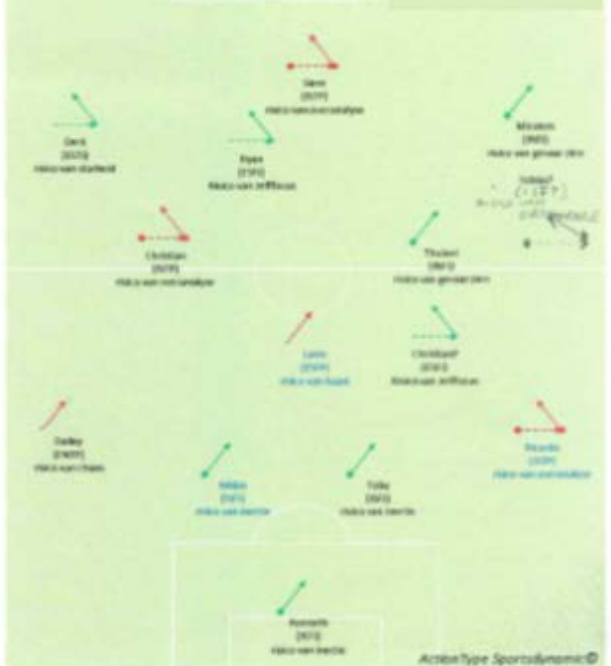
Giocatori indiretti: Derk, Christian P, Ryan, Hennis

- per natura prima valuta la situazione per poi muoversi verso l'intento
- preferenza per l'azione (freccia senza pallino)
- preferenza per compiti prestabiliti (freccia verde)

ActionType Sportsdynamic ©

giocatori diretti e indiretti
le quattro varianti e i punti di forza

come sono collegati con l'intenzione, direttamente o prima valutano la situazione per creare, cosa comporta per il timing all'interno della squadra



ActionType Sportsdynamic ©

preferenze di corsa

agiscono per natura per compiti stabili o per improvvisazione, cosa comporta questo nel gioco di squadra



ActionType Sportsdynamic ©

campo visivo

quali opzioni vedono velocemente i giocatori

primo goal Ajax contro RKC, bel esempio di sintonia di campo visivo e finalizzazione



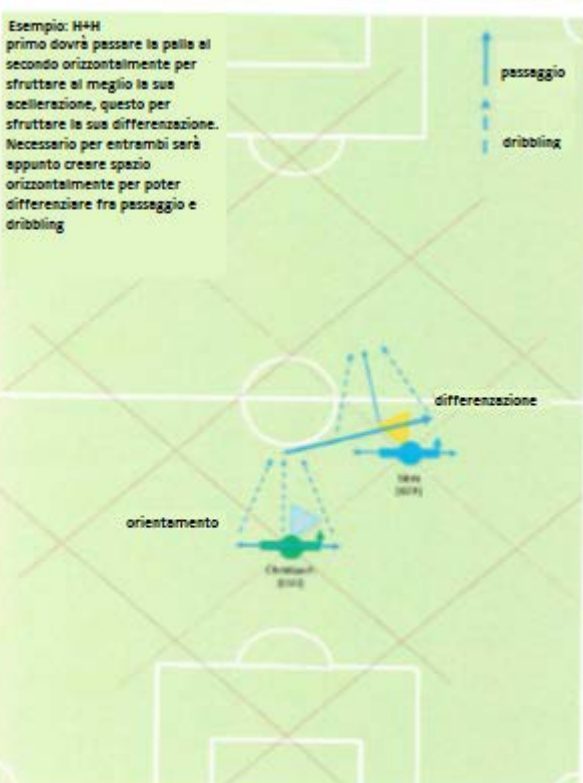
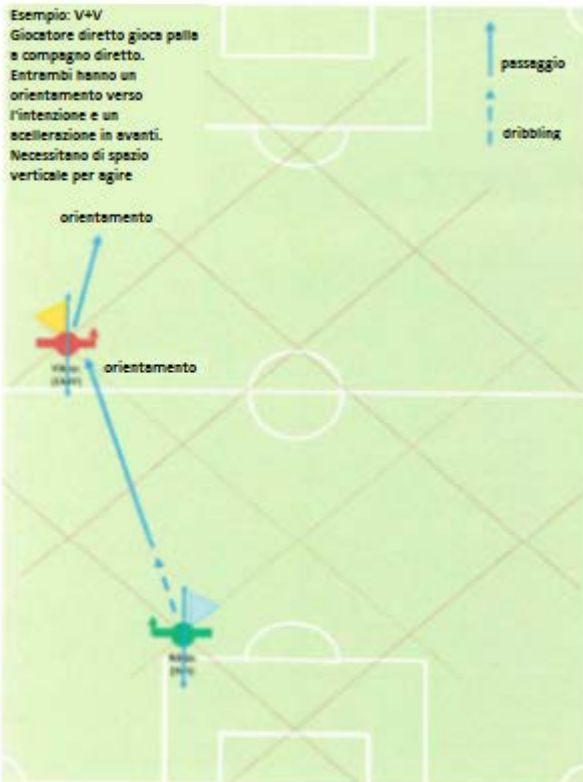
ActionType Sportsdynamic ©

difensori partita Groningen-Ajax				
base:	legg. diagonale			
postura	basso	basso	alto	alto
posizione i.r.a. azione	legg. diagonale	frontale	legg. diagonale	legg. diagonale
distribuzione peso	centrale fra i piedi, start-stop	centrale fra i piedi, start-stop	centrale con accento sul piede sinistro, in continuo movimento	centrale con accento sul piede sinistro, in continuo movimento
campo visivo	radar a sinistra per vedere e sentire il movimento	radar a destra per vedere e sentire il movimento	radar a sinistra per vedere e sentire il movimento	radar a sinistra per vedere e sentire il movimento
visione periferica verticale	deve mantenere la visione verso il basso	deve mantenere la visione verso il basso	deve mantenere la visione verso l'alto	deve mantenere la visione verso l'alto
preferenza difensiva:				
diretto o indiretto:	indiretto (orizzontale)	diretto (verticale)	diretto (verticale)	diretto (verticale)
prima vedere o prima muoversi	tiene l'avversario sempre leggermente avanti e distante, lascia a lui la prima azione Non cerca l'anticipo di natura (situazione) Deve continuamente guardare a destra e sinistra	lascia spazio fra lui e l'avversario per analizzare la situazione e decidere cerca sempre l'anticipo (impatto) Sempre concentrato sul suo timing in avanti	lascia spazio fra lui e l'avversario per analizzare la situazione e decidere cerca sempre l'anticipo (impatto) Sempre concentrato sul suo timing in avanti	lascia spazio fra lui e l'avversario per analizzare la situazione e decidere cerca sempre l'anticipo (impatto) Sempre concentrato sul suo timing in avanti
ActionType/Sportsdynamic©				

Difensori Ajax e l'anticipo (pagina 1)				
base:	legg. diagonale			
postura	basso	basso	basso	alto
posizione i.r.a. azione	legg. diagonale	frontale	frontale	frontale
distribuzione peso	centrale fra i piedi, start-stop	centrale fra i piedi, start-stop	centrale fra i piedi, start-stop	centrale con accento sul piede destro, in continuo movimento
campo visivo	radar a sinistra per vedere e sentire il movimento	radar a destra per vedere e sentire il movimento	radar a destra per vedere e sentire il movimento	radar a sinistra per vedere e sentire il movimento
visione periferica verticale	deve mantenere la visione verso il basso	deve mantenere la visione verso il basso	deve mantenere la visione verso il basso	deve mantenere la visione verso l'alto
preferenza difensiva:				
diretto o indiretto:	indiretto (orizzontale)	diretto (verticale)	diretto (verticale)	diretto (verticale)
prima vedere o prima muoversi	tiene l'avversario sempre leggermente avanti e distante, lascia a lui la prima azione Non cerca l'anticipo di natura (situazione) Deve continuamente guardare a destra e sinistra	lascia spazio fra lui e l'avversario per analizzare la situazione e decidere cerca sempre l'anticipo (impatto) Sempre concentrato sul suo timing in avanti	lascia spazio fra lui e l'avversario per analizzare la situazione e decidere cerca sempre l'anticipo (impatto) Sempre concentrato sul suo timing in avanti	lascia spazio fra lui e l'avversario per analizzare la situazione e decidere cerca sempre l'anticipo (impatto) Sempre concentrato sul suo timing in avanti
ActionType/Sportsdynamic©				

Difensori Ajax e l'anticipo (pagina 2)

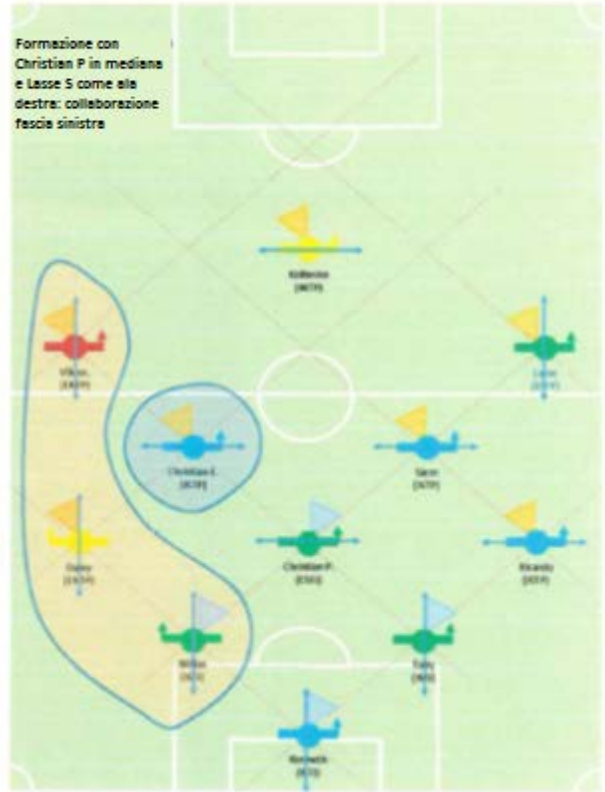
base:			
postura		alto	alto
posizione i.r.a. azione		legg. diagonale	legg. diagonale
distribuzione peso		centrale con accento sul piede sinistro, in continuo movimento	
campo visivo		radar a sinistra per vedere e sentire il movimento	radar a sinistra per vedere e sentire il movimento
visione periferica verticale		deve mantenere la visione verso l'alto	deve mantenere la visione verso l'alto
preferenza difensiva:			
diretto o indiretto:			
prima vedere o prima muoversi			
			
		<p>Stefano (ENFP)</p> <p>↓</p>	<p>Nicolai (INFJ)</p> <p>↓</p>
		<p>diretto (verticale) lascia spazio fra lui e l'avversario per analizzare la situazione e decidere</p> <p>cerca sempre l'anticipo (impatto)</p> <p>Sempre concentrato sul suo timing in avanti</p>	<p>diretto (verticale) lascia spazio fra lui e l'avversario per analizzare la situazione e decidere</p> <p>cerca sempre l'anticipo (impatto)</p> <p>Sempre concentrato sul suo timing in avanti</p>
ActionType/Sportdynamic ©			



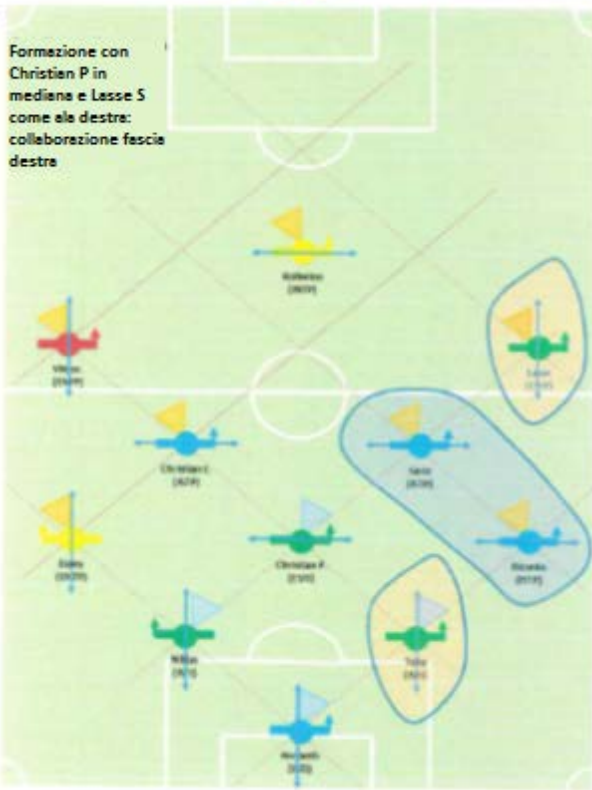
Formazione con Christian P in mediana e Lasse S come ala destra



Formazione con Christian P in mediana e Lasse S come ala destra: collaborazione fascie sinistra



Formazione con Christian P in mediana e Lasse S come ala destra: collaborazione fascie destra



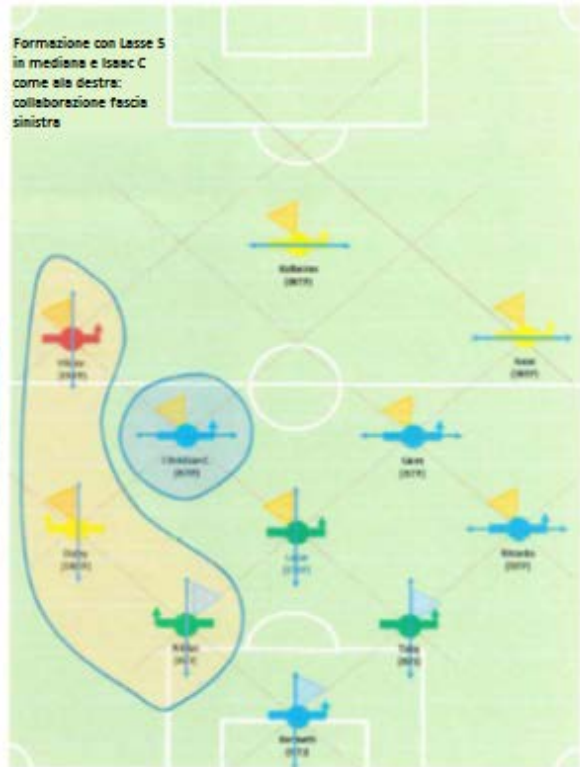
1

Formazione con Lasse 5 in mediana e Isac C come ala destra



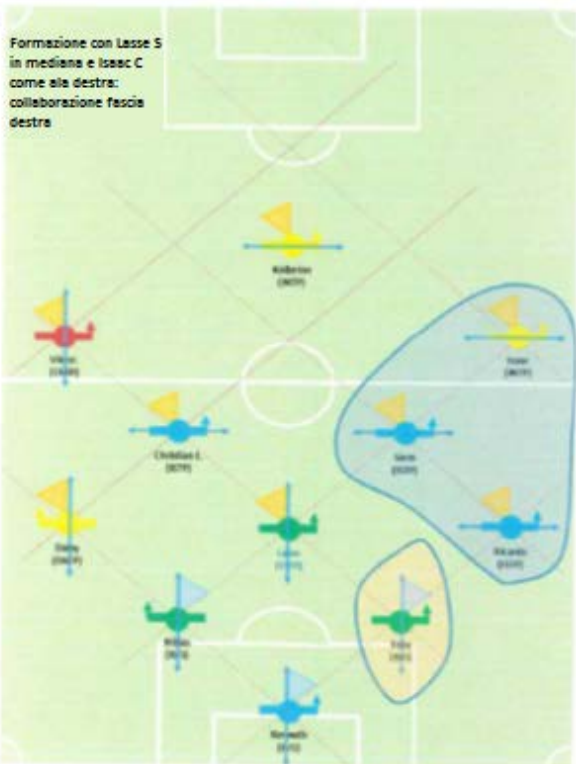
2

Formazione con Lasse 5 in mediana e Isac C come ala destra: collaborazione fascie sinistra

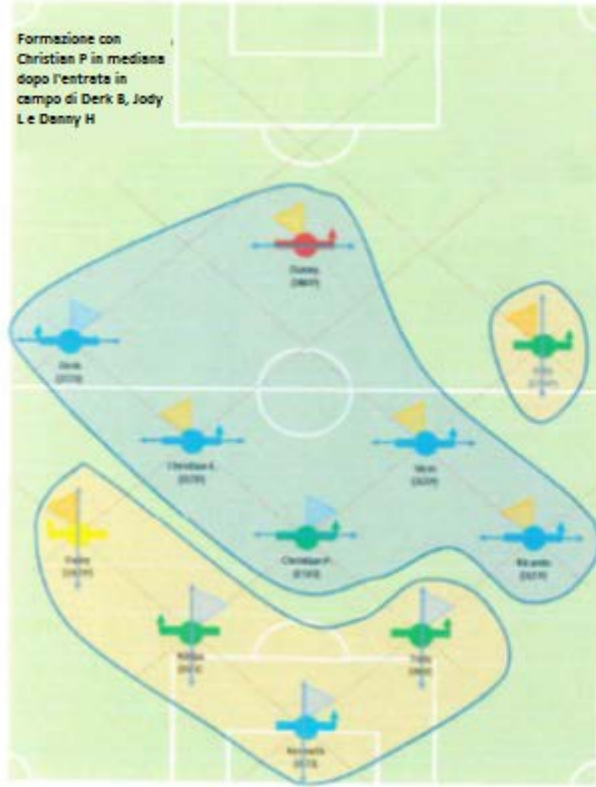


3

Formazione con Lasse 5 in mediana e Isac C come ala destra: collaborazione fascie destra



1
Formazione con Christian P in mediana dopo l'entrata in campo di Derk B, Jody Le Danny H



2
Formazione con Lasse S in mediana dopo l'entrata in campo di Derk B, Jody Le Danny H



Allegato 1 – Determinare il tuo Action Type

Le domande classiche	
1. Se devi recuperare energie, preferisci essere solo o in compagnia?	
a. Estroverso (E)	Una persona estroversa sicuramente ha la preferenza a trovarsi fra altre persone, anche se temporaneamente si è chiuso in sé stesso ed è diventato più riflessivo. Estroversi sono più interessati nell'agire che nel pensare, in ordine agire-pensare-agire. Tendono a vedere le persone introversive come persone con problemi. Un estroverso ha molti interessi diversi e ha molti amici. Ama l'interazione. Agisce prima, poi riflette, gli piace lavorare con gli altri. Si guarda sempre attorno alla ricerca di cause.
b. Introverso (I)	Una persona introversa sicuramente preferisce stare solo, anche se temporaneamente è uscito dal suo guscio ed è diventato più espressivo. Introversi preferiscono pensare che agire, per cui nell'ordine pensare-agire-pensare. Pensano che le persone estroverse sono superficiali e finti. Un introverso sa essere solo anche dentro ad una folla, persino ad una festa. Ha pochi amici, perché sempre alla ricerca di rapporti profondi. Riflette prima di agire e gli piace lavorare da solo. Guarda a sé stesso alla ricerca di cause.
2. Quando devi studiare un argomento sei interessato solamente ai fatti e alla loro diretta applicabilità o ti interessano maggiormente le idee, la relazione fra i fatti e le possibilità che offre per il futuro.	
a. Sensoriale (S)	Una persona sensoriale è concretamente interessata al lato pratico, ai fatti e alla loro diretta applicabilità. Sensoriali sono maggiormente interessati a dettagli specifici e concreti, che a immagini globali ma pur sempre astratte. Hanno sempre entrambi i piedi per terra e vengono ispirati dal presente e quello che gli si presenta. Vedono le persone intuitive come sognatori, persone che speculano. Sensoriali hanno un pensiero concreto e pratico e vogliono applicarlo al presente.
b. Intuitivo (N)	Una persona intuitiva mentre studia un soggetto è più interessato nelle possibilità che può offrire che nelle proprietà specifiche. Intuitivi sono più interessati al quadro completo, spesso astratto, che nei dettagli specifici e concreti. Sono poeti e visionari che vengono ispirati dai loro sogni e dall'immagine di un mondo futuro migliore, con cui cercano di convivere nella loro vita quotidiana. Vedono le persone sensoriali come fredde, create dalla pietra e superficiali. Intuitivi hanno la capacità di pensare astrattamente, di esporre i collegamenti e di renderli adatti per la situazione specifica.
3. Se devi prendere una decisione, ti focalizzi puramente sui ragionamenti oggettivi e la propria logica oppure questa decisione deve dare una buona sensazione e deve rispettare i propri valori personali.	
a. Logico (T)	Una persona logica prenderà sicuramente una decisione sulla base di ragionamenti puramente logici freddi e sistemi. Logici applicano principi per arrivare a una decisione e non tengono conto di che impatto può avere tale decisione su altri. Ordinato, scettico, autonomo e persistente, questo è un logico. Ha qualcosa di freddo.
b. Sensitivo (F)	Una persona sensitiva prenderà sicuramente una decisione sulla base di valori personali e come sente tale decisione. Sensitivi prendono decisione in maniera totalmente soggettiva e personale. Sicuramente è

importante per loro quali risvolti avrà questa decisione sugli altri. Ha qualcosa di docile, buono.

4. Se devi fare un esame, ti prepari pianificando lo studio con largo anticipo oppure aspetti l'ultimo momento per poi passare intere notti a studiare.

- a. **Giudice (J)**

Le persone che tendono a voler il controllo nella loro vita sicuramente si prepareranno con largo anticipo.

Giudici vogliono avere il controllo della loro vita, utilizzano sistemi e processi e affrontano tutto pianificando in maniera ordinata e in largo anticipo. Non amano lasciare le cose in sospeso.

- b. **Percettivo (P)**

Una persona definita "attendista" vuole rimanere spontanea e lasciare il naturale svolgimento delle cose, per cui aspetterà l'ultimo momento, ma è in grado comunque di portare a termine il tutto lavorando giorno e notte.

Percettivi vogliono vivere la vita adattandosi se necessario, vogliono avere sempre più opzioni e iniziano spesso le cose senza pensare a dove portano. Vogliono essere partecipi dei processi.

Allegato 2 – Le quattro dimensioni

p

Allegato 2a - Estroverso contro Introverso (E vs I)

Estroversi

Come ottengono energia: Si focalizzano sul mondo esterno e partecipano volentieri ad attività. Tutti vedono cosa stanno facendo. Estroversi hanno sempre molta gente attorno. Il trambusto che ne comporta gli dà energia. Diventerebbero altrimenti irrequieti.

La loro sequenza preferita è: agire-pensare-agire. Per cui esiste una minima riflessione interna, ma sempre successiva all'agire. Per questo gli viene spesso ricordato di pensare prima di fare o dire qualcosa. Solitamente, gli basta uno sguardo veloce per trarre conclusioni e di natura operano energeticamente.

Come comunicano: Comunicano con molta energia, senza nascondere le loro emozioni ed entusiasmo, con chiunque nel loro ambiente. Si dimostrano in ogni situazione, anche con gruppi numerosi, sempre molto comunicativi. Sono solitamente rumorosi. Hanno numerosi contatti anche fugaci dove rispondere velocemente non è assolutamente un problema. Così preferiscono sviluppare le loro idee in un ambiente dinamico interagendo con gli altri.

Come apprendono: Apprendono attivamente, basta una spiegazione veloce per poi iniziare il prima possibile. Sono in grado di fare immediatamente domande e di dare anche un feedback immediato.

Attività cerebrale: Sono caratterizzati da una bassa attività reticolare (LRA) nel loro cervello. Hanno bisogno di ulteriori stimoli e li cercano nel loro ambiente esterno. Riescono a prendere parte a qualsiasi tipo di attività, allo stesso tempo sono dei divoratori d'energia.

Introversi

Come ottengono energia: Si focalizzano sul loro mondo interno e si perdono nei loro pensieri. Sono difficili per altri da capire. Persone con una preferenza verso l'introversità amano ambienti tranquilli dove racchiudersi per accumulare energia. Altrimenti si irriterebbero facilmente.

La loro sequenza preferita è: pensare-agire-pensare. Quindi sono anche in grado di agire ma non prima di aver riflettuto adeguatamente. Per questo, gli viene spesso detto, che devono aprirsi maggiormente verso gli altri e di essere più pro attivi nel agire. Analizzano e pensano accuratamente e quando devono agire sono attenti e meticolosi.

Come comunicano: Non disperdono la loro energia. Usano entusiasmo e si lasciano andare emotivamente, solamente se davanti hanno qualcuno che conoscono bene. Preferiscono stare in piccoli gruppi di amici o meglio ancora con una sola persona. Di natura parlano esitando e in maniera prudente. Preferiscono, avere contatto con persone con cui già esiste una relazione più profonda, solitamente anche più datata. Con la comunicazione scritta si sentono a loro agio. Sviluppano le loro idee preferibilmente in un ambiente tranquillo dove possono concentrarsi e pensare.

Come apprendono: Hanno preferenza per un apprendimento riflessivo. Aspettano un incontro successivo per chiedere se hanno domande o vogliono puntualizzare qualcosa.

Attività cerebrale: Sono caratterizzati da una bassa attività reticolare (HRA) nel loro cervello. Evitano ulteriori stimoli chiudendosi nel loro mondo interno. Sono riflessivi e penserosi e tendono a risparmiare energia.

Allegato 2b – Sensoriali contro Intuitivi (S vs N)

Sensoriali

Come ottengono energia: Acquisiscono informazioni ascoltando, guardando, sentendo, assaggiando e annusando. Affrontano il mondo utilizzando i cinque sensi, in maniera assolutamente concreta (quello che c'è).

Da quelle informazioni riescono a determinare collegamenti, tendenze e modelli. Originariamente ne fanno un uso limitato, per cui la funzione mentale intuitiva viene allenata meno di quella

sensoriale.

Orientamento temporale e ambiente: Sono persone che amano agire, per cui vivono nel qui ed ora. In relazione con il mondo esterno costruiscono un tesoro di esperienze sensoriali. Nei processi interni riescono a sfruttare ottimamente queste esperienze accumulate. Così da creare delle basi solide per affrontare il futuro. Non hanno grande capacità d'adattamento.

Come apprendono: Apprendono dalle loro proprie esperienze, soprattutto tutto deve essere pratico e concreto. Quando sono orientati nel qui e ora, hanno particolare attenzione per i dettagli. Prosperano se si trovano in un ambiente ricco di esperienze sensoriali. Nel coaching riescono a focalizzarsi ottimamente sulle parole.

Come si muovono: Si muovono "Walking from the Bottom" (WB). Hanno per cui il loro punto di mobilità relativamente basso e si muovono utilizzando la parte inferiore del loro corpo. Vi è una forte interazione fra piedi e suolo, dove prevalgono movimenti di spinta (movimento concentrico). I movimenti vengono preparati con la parte posteriore del corpo, e durante lo sforzo, partono da lì per poi finire nei gruppi muscolari anteriori.

Intuitivi

Come ottengono energia: Acquisiscono anche loro le informazioni ascoltando, guardando, sentendo, assaggiando e annusando, ma velocemente riescono a ricavare i collegamenti, tendenze e modelli necessari. Diventa per cui un'esperienza più astratta (cosa può succedere).

Così sviluppano la loro capacità intuitiva. Il processo di acquisire attraverso i sensi non è formativo, come il processo creativo da cui nascono tutte le loro idee.

Orientamento temporale e ambiente: Sono incentrati sul futuro. Alcuni sono sempre rivolti verso il domani, altri hanno il loro orizzonte spostato ancora più lontano. In relazione con il loro mondo esterno, sono sempre presi nel pensare nuove idee e creare nuove possibilità. Internamente utilizzano le informazioni per anticipare cosa potrebbe accadere.

Come apprendono: Vogliono prima conoscere il quadro generale, con altre parole, "dove dobbiamo arrivare?" Solo quando hanno visualizzato il loro futuro, riescono a focalizzare i loro obiettivi. Prosperano in un ambiente creativo e fantasioso, e imparano prevalentemente visualizzando.

Come si muovono: Si muovono "Walking from the Top" (WT). Hanno per cui il loro punto di mobilità relativamente alto si muovono utilizzando la parte superiore del loro corpo. L'interazione con il suolo consiste nel molleggiare (rimbalzi) sulle punte dei piedi (movimento pliometrico). I movimenti vengono preparati dalla parte anteriore del corpo e durante lo sforzo partono da lì per poi finire nei gruppi muscolari posteriori.

Allegato 2c – Logici contro Sensitivi (T vs F)

Logici

Come prendono decisioni: Ponderano sulla base di criteri oggettivi. In quel processo svolge un ruolo importante la logica razionale. Prendono decisioni con la testa.

Non che i logici non tengono conto di terze persone, ma nel pesare le cose prevale la struttura logica, con i correlati principi e ciò che è ragionevole e giusto in quel momento.

Come comunicano: Concentrano il loro modo di comunicare, in particolare, sui dati e le questioni derivanti dai principi. Inoltre, prestano attenzione a vantaggi e svantaggi che si presentano con ogni alternativa. Sono molto attenti a cogliere le differenze e possono sembrare critici. Loro stessi si vedono onesti e obiettivi. Le emozioni, di altri, vengono pesate assieme agli altri fatti, ma non gli viene data una particolare attenzione.

Come apprendono: Vogliono sempre sapere il perché. Quando l'analisi risulta essere chiara e lineare, il sistema viene come amplificato e solo allora sono pronti. I logici vogliono un approccio logico, che può essere definito come apprendimento esplicito.

Come osservano: Sia per vedere che per sentire percepiscono attraverso alte frequenze (HF). Questo significa che prediligono acuità visiva e contatti brevi (alta frequenza) a terra nella

propulsione.

Sensitivi

Come prendono decisioni: I sensitivi, sono molto legati alle relazioni interpersonali e utilizzano per questo più criteri emotivi principalmente soggettivi. In questo processo hanno peso influenti le proprie norme e i propri valori. Utilizzano principalmente il loro cuore per prendere decisioni. Non che non abbiano un lato razionale, ma danno più peso a ciò che potrebbe comportare una decisione per i diretti interessati. Il loro approccio è empatico e compassionevole.

Come comunicano: Indirizzano la loro comunicazione in particolare su questioni personali e sui valori che considerano importanti. Comunicativamente sono per natura molto socievoli, amichevoli e dedicano il tempo necessario, agli altri. Per cui pesano il valore di ciascuna opzione e l'impatto che può avere sulle altre persone. Cercano sempre, se esiste, qualcosa in comune e preferiscono spesso essere d'accordo con gli altri. Considerano anche l'aspetto logico e oggettivo di un argomento ma non gli danno un peso importante.

Come apprendono: Vogliono sperimentare in prima persona quello che funziona e non funziona, in maniera tale da trovare un sistema coerente con i propri valori. Si convincono con informazioni utili, che risultano anche strettamente personali, soprattutto se trasmesse in maniera positiva e con entusiasmo. I sensitivi prediligono un approccio personale, possiamo definirlo un approccio implicito.

Come osservano: Sia per vedere che per sentire percepiscono attraverso basse frequenze (LF). Questo significa che prediligono una visione globale, con lunghi contatti a terra, in maniera tale da poter sentire-avvertire veramente.

Allegato 2d – Giudici contro Precettivi (J vs P)

Giudici

Stile di vita: Nella vita preferiscono non lasciare nulla in sospeso e preferiscono trarre immediatamente le loro conclusioni. Queste persone intraprendono un percorso con decisione. Per preferenza agiscono sempre direttamente verso un obiettivo, pianificando e seguendo determinati schemi. Così iniziano un lavoro con forte risolutezza e disciplina.

Anche i "giudici" analizzano e osservano, lasciando ogni tanto qualche opzione aperta, la differenza sta nel momento in cui viene memorizzata l'informazione. Questo processo, lavora con loro in maniera sequenziale e frammentata.

Come comunicano: Odiano le sorprese e vogliono sapere sempre cosa devono aspettarsi. Preferiscono discutere sulla base di programmi, schemi e obiettivi realistici. Prendono velocemente una posizione ferma e preferibilmente non amano tornarci sopra. Questo gli permette di mantenere ordine. La loro comunicazione è diretta, verso risultati e prestazioni. Nel coaching, preferiscono avere una sola opzione per poter direttamente eseguire.

Parallelamente, vogliono sapere cosa devono fare se tale opzione non dovesse funzionare.

Come apprendono: Lo fanno passo dopo passo, dove il loro istruttore deve arricchirli ogni volta con lo step successivo. Ripetendo questo passaggio, in maniera tale, da meccanicizzare al meglio i anche i più piccoli dettagli. Solo successivamente possono passare al passaggio successivo.

Attività cerebrale: Si parla di predominanza dell'emisfero sinistro del cervello. Questo è caratterizzato da processi convergenti, lavora in maniera sequenziale, precisa e segue un orientamento temporale. Persone con l'emisfero sinistro dominante percepisce velocità, direzione e pericolo, meglio e prima, quando provengono da destra/dritto (campo visivo destro)

Percettivi

Stile di vita: Nella vita sono persone che analizzano, osservano e preferiscono lasciare sempre più opzioni aperte. Aspettano volentieri per vedere cosa succede e si adattano. Preferiscono agire in maniera situazionale e incentrano la loro vita sulla flessibilità, così da non dover perdersi mai nulla. Grazie alla loro capacità di improvvisare risultano tolleranti.

Anche i “precettivi” traggono conclusioni, ma la differenza sta nel momento in cui avviene. Chi preferisce lasciare sempre più opzioni aperte, tende ad aspettare per avere maggiori informazioni e solo quando hanno trovato la soluzione migliore agiscono.

Come comunicano: Odiano la routine e si sentono frenati da struttura e scadenze. Considerano prese di posizione come provvisorie e soggetti a modifiche. Così rispondono alle esigenze dell’ambiente che li circonda, rimanendo flessibili. La loro comunicazione è rivolta alle possibilità e su cosa eventualmente potrebbe succedere.

Nel coaching preferiscono avere più soluzioni, per poter scegliere quella adatta nelle varie situazioni.

Come apprendono: Prediligono apprendere sotto forma di “trial and error”, dove sono loro a influenzare l’argomento che stanno studiando. Così riescono a soddisfare i loro bisogno di variazione e cambiamento. Si tratta di un processo generale, dove solo successivamente verrà prestata attenzione ai dettagli.

Attività cerebrale: Si parla di predominanza dell’emisfero destro del cervello. Questo è caratterizzato da processi divergenti, lavora in maniera simultanea, è globale e ha un buon senso dello spazio. Persone con l’emisfero destro dominante percepisce velocità, direzione e pericolo, meglio e prima, quando provengono da sinistra/dritto (campo visivo sinistro)

BIBLIOGRAFIA

- Gerbrands, T. (2005), De kunst van het coachen, Editore: Pharos, Schiedam.
- Gerbrands, T. (2010), De lerende winnaar. Succes, presteren, winnen, inspiratie, Editore: Pharos, Schiedam.
- Lammers, M. (2007), Coachen doe je samen. Winnaars hebben een plan, verliezers een excuus, Tirion Editore: BV, Baarn.
- Huijbers, J. (2005), Coachen op concentratie, Editore: Arko Sports Media, Nieuwegein.
- Murphy, P. en J. Jansen (2000), Coaching, competenties en verandering, Sportconsultingteam Editore: Arko Sports Media, Nieuwegein.
- Murphy, P., Huijbers, J. en Douwens, B. (2016) Totaal Coaching XL, Begeleiden met ActionType, Editore: Arko Sports Media, Nieuwegein

Altre fonti dal web: www.actiontype.nl